



МБДОУ "Детский сад
комбинированного вида №20"

Родительская газета

Выпуск №4-2021г.

Тема номера газеты:

"В здоровом теле-здоровый дух"



«В здоровом теле – здоровый дух!»

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Ноябрь в детском саду № 20 был объявлен месяцем «Здоровья». Наш детский сад один из немногих имеет замечательный спортивный зал, оснащенный современным спортивным инвентарем.

В течение месяца в каждой группе в ДОО прошли различные мероприятия, одним из них был конкурс среди групп «Уголок здоровья», в нем приняли участие не только воспитатели групп, но и родители. Одним из критериев конкурса было наличие нестандартного оборудования. Постарались все на славу - яркое оригинальное оборудование, не оставили равнодушными ни детей, ни взрослых и сразу нашли свое применение.





12 группа

Мы коктейль употребляем,
И здоровье укрепляем.
Кислородом пополняем
Весь наш организм.
Очень вкусный, ты поверь
Яблочный коктейль!

9 группа

Еще один наш помощник в
сохранении здоровья – это
движений!
Зарядка, подвижные игры – все
эти занятия укрепляют
здоровье человека, делают его
ловким, сильным, быстрым,
выносливым!

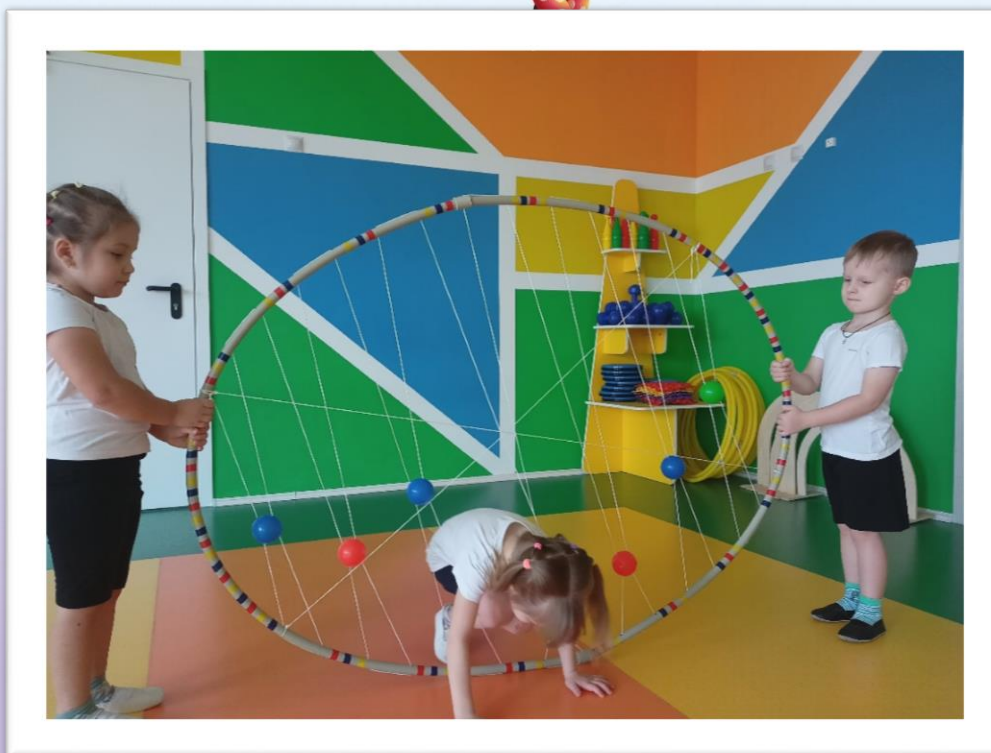




1 группа

«Сухой душ»

Сухой душ-предназначен для развития тактильных ощущений, способствует психологической разгрузке.

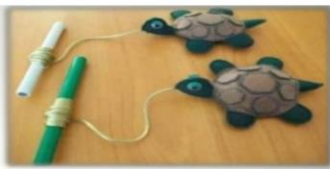


6 группа.

"Элипс гимнастический".

Прекрасное оборудование для развития ловкости, гибкости, ориентации на плоскости. Очень понравился детям. Это занятное и очень веселое занятие.





Моталочки – это традиционные народные игры и забавы для малышей. Они используются для тренировки мелкой моторики пальцев рук, которая напрямую связана с **развитием** умственных способностей и речевых навыков малышей.

Моталочки



6 группа
«Моталочки»

11 группа

«Массаж стоп»

Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.



«Султанчики»

Предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики, организации подвижных игр, игр соревнований. Способствуют развитию органов дыхания, мышц туловища.



3 группа
«Султанчики»





10 группа

«Гимнастика после сна»

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.



5 группа

«Упражнения на массажных ковриках»

- Косолапый мишка. Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.
- Ходим по-гусиному. Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.
- Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.
 - Пятерня. Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.





2 группа
«Детский боулинг»

Спортивная игра с многовековыми традициями, которая даёт прекрасную возможность не только активно и весело провести время, но и с пользой для здоровья!



2 группа
«Массажеры»

Инвентарь предназначен для укрепления мышц спины, груди и ног. У детей вызывает особый интерес.

8 группа
«Игровой стретчинг»

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



7 группа

«ОРИГАМИ НОГАМИ»

СТОПОТЕРАПИЯ – это массаж области стоп, который выполняется строго по зонам. Через воздействие на рецепторы ножек улучшается работа внутренних органов и систем организма.

Стопотерапия проводится с целью профилактики и лечения плоскостопия. В ходе занятий повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы, идет разработка голеностопного сустава, суставов пальцев ног, улучшается кровообращение, рефлекторное взаимодействие движений с центральной и периферической нервной системой, укрепляются нижние конечности.



4 группа.

Юное тело своё закалять,
Больших добиваться высот!
Отвагу и волю в себе воспитать
Поможет нам спорт!



Ритмика
Игра «Погуляем»

Цель: развитие движений, перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с ритмом и темпом музыки.

Ход игры: дети двигаются по залу для музыкальных занятий в разных направлениях.

Ведущий. Погуляем, погуляем

В садике своем...

Дети. Погуляем, погуляем

И дружка найдем. (Находят себе пару — дружка.)

По-ка! (Отходят спиной назад на два шага и машут рукой, прощаясь.)

Хлоп-хлоп! (Останавливаются друг перед другом и делают два хлопка.)

Привет! (Вновь подходят друг к другу, здороваются.)

По-ка! (Делают два хлопка, отходят назад на два шага и машут рукой, прощаясь.)



Занятия физической культурой

Упражнение «Кочки»

6 группа поучаствовала в веселой эстафете «прыжки с кочки на кочку»

Ведущий на площадке размещает «кочки». Это могут быть нарисованные круги, кирпичи, обрезки досок, довольно крупные плоские камни и т.д. Между двумя «кочками» должно быть такое расстояние, чтобы даже самый низкий участник мог одновременно стоять на двух кочках и чтобы участники могли передвигаться взявшись за руки.

