

Семицветик



Газета для родителей
№ 51

ДЕТСКИЙ САД СО ВСЕХ СТОРОН

Двигательная активность детей – необходимое условие физического развития детей дошкольного возраста.

Жан Жак Руссо:

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

В 2019-2020 учебном году педагогический коллектив ДОУ №21 «Семицветик» поставил перед собой задачу «активизировать взаимодействие ДОУ и семьи по сохранению и укреплению физического здоровья детей через оптимизацию двигательного режима и закалывающих мероприятий» и решает ее через различные формы взаимодействия с детьми и их родителями. Так, в октябре 2019 года прошла интернет-конференция по теме: «Интеграция основного и дополнительного образования в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни дошкольников», на которой освещались различные вопросы физического развития детей. Очень интересно прошел фотоконкурс домашних спортивных уголков, в котором активно принимали участие семьи наших воспитанников. Мы увидели, что большое количество семей активно занимаются спортом и приобщают к спорту своих детей. Педагоги нашего детского сада ежедневно ведут работу по активизации двигательной активности, используя различные виды гимнастик (утренняя, зрительная, пальчиковая, гимнастика пробуждения, физические минутки в процессе занятий для снятия утомления), самомассажи, подвижные игры и прогулки на воздухе. Кроме этого, детский сад развивает платные дополнительные услуги по физическому воспитанию. Так, с сентября 2019 года, у детей появилась возможность посещать спортивные секции «Футбол», «Фитбол-гимнастика», «Грудничковое плавание».

С 21 по 25 октября 2019 года в ДОУ работала Школа педагогического мастерства по теме: «Эффективные здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья дошкольников». В рамках этого мероприятия педагоги провели открытые занятия, на которых показали использование различных технологий, методик и приемов, направленных на укрепление здоровья детей. Этой же теме были посвящены праздники, посвященные Дню Матери, многие группы провели их в виде спортивных состязаний «Наши мамы лучше всех!», «А, ну-ка, мамочки!». С января 2020 года коллектив «Семицветика» продолжит начатую работу - пройдут родительские собрания, которые будут посвящены теме «Учимся растить здоровых детей». В феврале запланированы спортивные состязания детей с папами. А также ежедневно все педагоги ДОУ на занятиях и в самостоятельной деятельности детей применяют различные приемы активизации двигательной активности. Мы надеемся, что результатом нашей с вами совместной работы по укреплению здоровья детей будут наши более здоровые дети!

Со всеми новостями «Семицветика» можно ознакомиться на сайте ООО «Озон» (<http://ozone.ru>) и в группе «Детский сад №21 «Семицветик» Оренбург, п.Ростови» (<https://vk.com/semicvetikozon>), а также на нашей страничке в Instagram ([dou-21-semicvetik](https://www.instagram.com/dou-21-semicvetik)). Ждем Вас, уважаемые родители!

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ.

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем, проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом.

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или четверостишиями.

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Педагоги ДОУ применяют на утренней гимнастике различные комплексы упражнений с разными предметами – погремушками, мячами, флажками, скакалками, даже с шишками, а также используют музыкальные гимнастические комплексы, например, «музыкальный магазин», «поезд», «снежинки» и др.

Хотелось бы, чтобы все дети каждой группы присутствовали на утренней гимнастике в детском саду. Уважаемые родители, ждем ваших детей в детском саду пораньше – к началу утренней гимнастики, чтобы ваш малыш зарядился с утра энергией и позитивом!

Группа
Почемучки



Группа
Звездочка



Группа
«Лучик»



Группа
«Сказка»



Материал странички подготовила воспитатель Иценко Л.А.

Динамические паузы

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, упражнения для формирования правильной осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения.

Динамические паузы проводятся:

Во время образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Двигательные игры разминки могут проводиться в начале, середине или в конце образовательной деятельности. В начале занятия они помогут детям собраться, настроиться. В середине занятия снять умственное и физическое утомление.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления 8-13-15-я минута занятия (в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- подбираются разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Физминутка «Самолет»

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)
Отправляемся в полет! («Заводят» самолет,
встают, говорят: «ж-ж»)
Мы летим над облаками. (Руки в стороны)
Машем папе, машем маме. (По очереди
обеими рукам).

Массаж рук массажными мячами «Непростой шарик»

Движения соответствуют тексту.

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.



Массаж

Физминутка



Подвижная игра
«Лиса и зайцы»

Зрительная
гимнастика



Материал странички подготовила воспитатель группы «Теремок» Знаменникова Е.Е.

Физкультурные занятия в ДОУ

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия инструктор по физкультуре подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. В 1-й младшей группе занятия проводятся воспитателем группы 2 раза в неделю. Начиная со 2-й младшей группы до подготовительной группы, включительно, занятия ведет инструктор по физической культуре — Самарина Ольга Сергеевна.

Предлагаем вам познакомиться с комплексом общеразвивающих упражнений с игрушкой для 2 младшей группы

1. И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 3-4 – опустить вниз.
2. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.
1 - подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, 2 - вернуться в исходное положение;
3. И.п.: сидя, ноги прямые разведены в стороны, руки в упоре сзади. 1 - наклониться вперед, дотянуться до игрушки, 2 - вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. 1-2 - повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз); 3-4 - вернуться в исходное положение (3-4 раза).
5. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Кроме общеразвивающих упражнений на занятиях проводится работа по развитию движений и подвижные игры.



Материал странички подготовила инструктор по физкультуре Самарина О.С.





ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Пальчиковая гимнастика, как один из видов здоровьесберегающих технологий, является наиболее доступной и часто применяемой на практике.

Отмечено, что при ряде речевых нарушений наблюдаются также отклонения в развитии пальцев рук. Учёными, изучающими детскую психику и деятельность детского мозга, установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Они доказали, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от пальцев рук.

Это необходимо использовать в работе и с теми детьми, у которых развитие речи происходит своевременно, и особенно с детьми, имеющими задержку речевого развития.

Комплексы пальчиковой гимнастики обычно проходят в форме игры, сопровождаются короткими, простыми и понятными детям стишками. Всё это делает пальчиковую гимнастику доступной даже маленьким детям. Тренировку пальцев рук можно начинать с ясельного возраста, в неё могут входить простые движения пальцев, массаж кисти рук и каждого пальчика.

Занятия пальчиковой гимнастикой должны проводиться ежедневно в течение 2 – 3 минут, они могут включаться в занятия, повседневные режимные моменты, свободную деятельность детей.



Пальчиковая гимнастика «Ёлочка»

Перед нами ёлочка, (руки перед собой, соединить кончики пальчиков, ладони разъединить - ёлочка)

Шишечки, иголки, (кулачки, "иголки" - указательные пальцы тычут в разные стороны)

Шарики, фонарики, ("фонарики")

Зайчики и свечки, (показать заячьи "ушки", свечки - руки вверх, соединить ладони)

Звёзды, человечки! (резко разжимаем кулачки - звезды, шагаем двумя пальцами по столу)



Раз, два, три, четыре, пять.

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот - резал.

Этот - ел.

Ну, а этот - лишь глядел!



Материал странички подготовила воспитатель группы «Малышок» Бабичева Т.А.



Плавание



Какое влияние оказывают занятия плаванием на организм ребёнка?

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания или только пребывания в воде происходят изменения в составе крови.

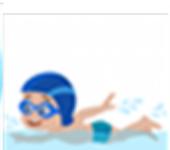
Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Плавание влияет на рост ребенка. Это незаменимое средство для создания «мышечного корсета».

В этом году занятия по плаванию в нашем детском саду ведет молодой перспективный инструктор – Каверин Евгений Анатольевич. Он имеет высшее образование и уже заслужил симпатии и доверие ребят нашего детского сада.



Материал странички подготовила заместитель заведующего М.В.Кузьмина



Профилактика плоскостопия

Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной. Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В настоящее время в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.



Плоскостопие, как и нарушения осанки чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при продолжительном беге, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольной и поперечной) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное, и поперечно-продольное.

В связи с этим в нашей группе ведется активная работа по профилактике плоскостопия. Для этого нами применяются различные массажные дорожки и мячики, мешочки с орехами, обручи и многое другое.

Материал странички подготовила воспитатель К.В.Анчурова

Подвижные игры

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные (вначале, конечно, простые) правила.



В интересной игровой форме дети закрепляют знания о правилах дорожного движения и безопасного поведения на улицах города.



П Р О Г У Л К А

Популярные игры



Очень интересны детям русские народные игры. Веселые подвижные игры - это наше богатство. Кто не помнит неизменных прятков, ловишек, салочек! Особенно популярна игра «Карусель».



На прогулках проводятся игры-эстафеты, в них дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.



Номер подготовлен Методическим советом ДОУ «Семицветик»

Главный редактор М.И. Бондаренко

Редактор Г.Ю.Козлова