

ДЕТСКИЙ САД № 8

Выпуск № 2



«Планета дошколят»



«Осенний кросс
- 2013»



«Мы выбираем
будущее для нас и
наших детей»



«Самый юный участник»
в номинации «Агитролик»



Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. По статистике, 21 век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7% увеличилось число детей с нарушением в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. Почти на 1,5% возросла численность детей 3-й группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Такие проблемы со здоровьем не возникают внезапно, они развиваются на протяжении длительного периода и начинаются в детском возрасте.

Эти показатели объясняют необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе, поскольку к подрастающему поколению предъявляются высокие требования: физическая и умственная работоспособность, эмоционально-волевая выносливость, соответствовать которым могут только здоровые люди.



Воспитательно-образовательная работа в нашем детском саду направлена на решение целого комплекса задач физического воспитания:

- формирование у детей основ культуры здоровья;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.



На протяжении всего года педагоги уделяют большое внимание организации разных видов двигательной деятельности и оздоровительные комплексы: занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, кинезиологические и статические упражнения, пальчиковая и дыхательная гимнастика, степ-аэробика, фитбол, подвижные и спортивные игры, физкультурные досуги и праздники.



Чтобы занятия были действительно развивающими, увлекательными организуют: сюжетно-образные, образно-игровые, по литературным произведениям, сказкам/ Предусмотрено использование физкультурных снарядов и оборудования, часто в нетрадиционном аспекте. Обеспечить высокую моторную плотность позволяют занятия круговой тренировки, соревнования, эстафеты. Традиционными в детском саду стали спортивные праздники «День здоровья», «День туризма», «Большие гонки», в рамках единого образовательного комплекса «Осенний кросс», «Зарничка», «Малые олимпийские игры».



В детском саду функционируют спортивные кружки «Акробатика», «Школа мяча», « для развития индивидуальных способностей детей.

Многие родители принимают активное участие в образовательном процессе:

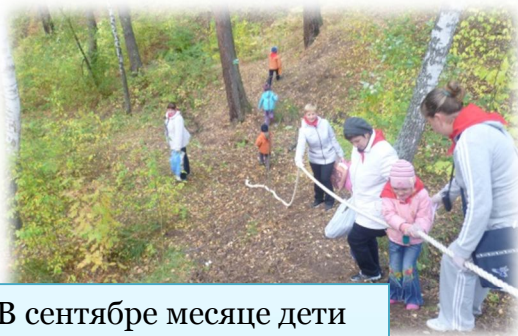
- активный отдых (походы, олимпийские игры, праздники);
- посещение практикумов, мастер-классов;
- оказание помощи в организации публичных выступлений (концерты, фестивали).

Овчинникова Г.А.
воспитатель физического развития



Городской турслет «Планета дошколят»

Осень – яркое, незабываемое время года.



В сентябре месяце дети нашей группы совместно с родителями и педагогами приняли участие в 10-м Юбилейном городском турслете «Планета дошколят», посвященному 135 –летию со дня рождения П.П. Бажова.

Турслет детей дошкольного возраста является образовательной средой, ориентированной на содействие развития у детей навыков здорового образа жизни, привития культуры поведения в природе и взаимодействия с семьей по формированию патриотических чувств.



22 сентября наш день начался со сборов у ДК «Юность». В 11 часов мы отправились в незабываемое путешествие с невероятными приключениями. Первое через что нам пришлось пройти – это полоса препятствий. Мы оказывали первую медицинскую помощь пострадавшему, ориентировались на местности, проходили через лабиринт, спускались по канату с горки, стреляли по мишени. По пути собирали мусор и хворост для общего костра.

Придя на Майскую поляну нам необходимо было объединиться с Детским садом № 91 и разбить палатки, организовав небольшую «деревню». Наша команда называлась «Живой огонёк», название должно было соответствовать тематике.

После того, как мы разбили палатку, наша команда отправилась отведать армейской каши, которая очень понравилась и детям, и взрослым. Подкрепившись после длительного путешествия, мы дружно собрались у общего костра, приветствовали друг друга и пели песни.

Было очень здорово, интересно!!!

Выражаем огромную благодарность организаторам турслета и родителям принявшим участие в таком увлекательном мероприятии!

Костылева К. А.

Воспитатель подг. гр № 1



2012/03/24

«Путешествие в Древнюю Олимпию»

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интересное развитие органов становление функциональных систем организма. Забота о здоровье ребенка на современном этапе развития общества занимает приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.



До зимней Олимпиады в Сочи осталось совсем немного времени. Она у всех на слуху. И мы убеждены, что подготовку к Олимпиаде можно и нужно использовать для формирования у дошкольников представлений об этих интересных спортивных соревнованиях. Кроме того, формирование представлений об олимпийском движении может стать частью физического воспитания дошкольников.

В преддверии зимних Сочинских игр в нашем детском саду среди подготовительных групп прошло занятие «Путешествие в Древнюю Олимпию», на котором дети узнали, откуда берут начало Олимпийские игры, почему они так называются, познакомились с символикой игр – Олимпийскими кольцами. С интересом прослушали о том, почему на флаге 5 колец и какого они цвета, после этого в игровой форме на «машине времени» пропутешествовали по пяти континентам. На каждом континенте провели мини – соревнования в шуточной форме: в Европе – по футболу, в Америке – по баскетболу, в Африке – по легкой атлетике, в Азии – по бадминтону, ну а в Австралии – по метанию.

Дети показали свою дружбу, силу, ловкость, быстроту. И за эти качества, как и полагается, были вручены медали. А закончилось наше занятие исполнением детьми веселой песенки «Мир похож на цветной луг».

Тебенева Г.В.

Воспитатель подг. гр № 1



Здоровье каждого человека-это его богатство.



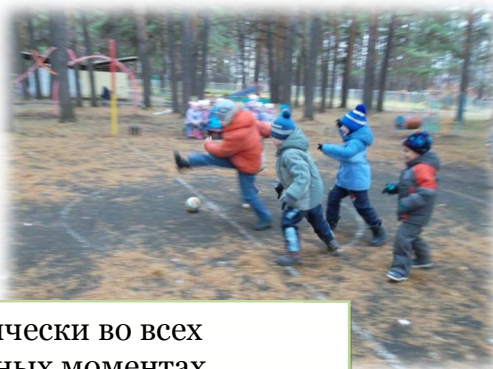
Прошедшие две недели в старшей группе «звездочки» с 21 октября по 1 ноября под девизом **«Я вырасту здоровым»**, прошли разнообразно, увлекательно и познавательно.

Образовательная деятельность в этот период была нацелена на реализацию здоровьесберегающих задач. Были проведены беседы на различные темы: **"Сохрани свое здоровье"**, **Витамины укрепляют организм**, **"Спорт- это здоровье"**, **"Подружились с зубной щеткой"**, где знакомились с правилами личной гигиены, как самостоятельно следить за своим здоровьем, с понятием "Витамины", говорили о продуктах, которые полезны для здоровья, закрепляли знания о различных видах спорта, а главное формировали желание заниматься им.



Расширяли представление детей о здоровом образе жизни, воспитывали у них потребность в соблюдении режима дня, знакомили с такими понятиями, как «здоровье» и «болезнь». В группе был оформлен уголок по теме.





Практически во всех режимных моментах раскрывалась тема дня: беседы, НОД, подвижные и дидактические, сюжетно-ролевые игры, чтение художественной литературы, проводились закаляющие процедуры, ходили на экскурсию в медицинский кабинет, рассматривали энциклопедии и альбомы с видами спорта, на прогулке проводили спортивные игры.



Завершением тематических недель было итоговое мероприятие **«Путешествие в страну Неболейка»**. Дети закрепили полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни и спорте в увлекательной для них форме.



Все эти проведенные мероприятия способствовали закреплению у детей знаний, и воспитывали привычку и потребность в здоровом образе жизни.

Шунайлова Л.А.

Воспитатель ст. гр. № 2



Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма в Детском саду.



В нашем детском саду работа с детьми по безопасности ведется с младшей группы. Детей знакомят с правилами дорожного движения, с сигналами светофора. В средней группе дети знакомятся с такими терминами как «переход», «светофор», «пешеход», «одностороннее, двустороннее движение». С детьми старшего дошкольного возраста воспитатели планируют на год последовательность ввода различных правил безопасности. Чтобы вызвать у дошкольников наибольший интерес к изучению правил дорожного движения педагоги включают в свои занятия элементы занимательности: игру, художественное слово, драматизацию.



Для наиболее эффективного осмысления и запоминания детьми данного содержания применяют как традиционные, так и инновационные технологии, и современные формы, методы:

- целевые экскурсии «Транспорт и дорога», «Улица Лермонтова», «К светофору»
- целевые наблюдения (как люди переходят улицу; кто из людей правильно (неправильно) переходит улицу);
- упражнения «Где прячутся опасности?», «Определи знак», «Дорожные знаки» и др.;
- рассказ воспитателей «Случай из жизни» с последующим анализом, разбором, формированием выводов, правил;
- игры, как дидактические, так и настольные «Транспорт», «Определи знак», «Я и улица», «Дорожные знаки» и др.;
- сюжетно-ролевые игры: «Служба спасения», «Мы на улице», «Путешествие на автомобиле», «Транспорт» и др.
- досуговая деятельность: развлечения «Турнир эрудитов», «Происшествие в Светофории», «Правила движения достойны уважения», «Азбука дорожного движения», кукольный спектакль «Петрушка едет в театр», инсценировка «На лесном перекрестке», выставка совместного творчества с родителями «Мы на улице», спортивные мероприятия - «В стране дорожных знаков», «Мы едем, едем, едем».

Эффективным видом работы по профилактике дорожно-транспортного травматизма являются игровые «минутки безопасности».

Творческий подход в формировании у дошкольников устойчивых навыков безопасного поведения на улице прослеживается во взаимодействии всех педагогов ДОУ: воспитателей групп, музыкальных руководителей, воспитателя по физическому развитию детей, педагога-психолога.

Цель профилактической работы по безопасности в Детском саду заключается и в повышении информированности родителей о поведении в чрезвычайных ситуациях. Родители «учатся» параллельно с детьми, черпают информацию из «Уголка для родителей» как в группе, так и в фойе детского сада (стендовая информация, папки-передвижки на тему: «Опасность рядом», «Берегите детей» и др.) Проводятся совместные досуги, консультации, беседы по темам: "Опасности по дороге в детский сад", «Внимание: дети!», «Ребенок во дворе».

Таким образом, хочется отметить, что работа по профилактике дорожно-транспортного травматизма проходит в детском саду систематически, разнообразно и планомерно и на хорошем уровне.

*Бачина Е.А.
старший воспитатель*

Оздоровительные упражнения для малышей



В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев – это различные направления оздоровительных видов: закаливание, подвижные игры, ленивая и дыхательная гимнастика и т.д. – это то, чем мы занимаемся почти ежедневно. Но мы хотели в своей работе найти, что – то новенькое, не такое традиционное. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. После ознакомления со специальной литературой, консультацией с воспитателем по ФИЗО нами были выбраны такие технологии, как корригирующая гимнастика и кинезиологические упражнения. В основном этой гимнастикой и упражнениями начинают заниматься со средней группы. Но простейшие движения мы решили вводить уже в нашем возрасте.

Корригирующая гимнастика. (суставная гимнастика).

Цель:

осознание сохранения и укрепление здоровья опорно – двигательного аппарата и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать привычку сохранять правильную осанку;
- закалывать и укреплять организм;
- содействовать правильному физическому развитию ребенка.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Цель:

активизация различных отделов коры больших полушарий головного мозга, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать проблемы в психике.

Задачи:

- развитие мелкой моторики;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие способностей, памяти, внимание, речи;
- развитие координации движения.

Занятия проводятся утром и вечером по 3 – 5 минут.

Дерябкина Н.Н.

Воспитатель 2 мл. гр. № 1



Мастер-класс для родителей «Комплекс упражнений на формирование правильной осанки»

«Камыш»

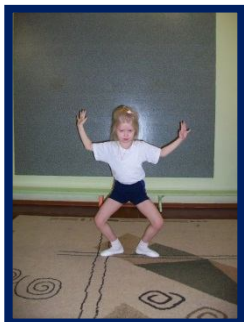


И. п. сидя на коленях, соединить руки «в замок» над головой.
1 – вывернуть кисти ладонями вверх, потянуться вверх к потолку;
2 – выполнить небольшие наклоны вправо, влево;
3-4 – и.п.

Методические рекомендации:

Спина прямая. Руки не сгибать в локтях, а тянуть вверх, как бы толкая ладонями потолок. Грудную клетку развернуть, шею не напрягать.

«Лягушка»



И.п.: стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.
1 – правую ногу отставить в сторону, руки вытянуть в стороны;
2 – присесть, руки согнуть в локтях;
3-4 – и.п.

Повторить 3-4 раза.

Методические рекомендации:

Спину держать прямо, голову не опускать.
Стопы ног ставятся параллельно одна другой.

«Черепашка»

И.п.; сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперёд и положить на колени;

2- голову опустить к коленям;

3-4 – и.п.

Повторить 2-3 раза.

Методические рекомендации:

Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.



«Страус»



И.п.; стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

1 – правую ногу отставить в сторону, руки вытянуть в стороны;

2 – руки согнуть в локтях, присесть;

3-4 – наклон вперёд, голова упирается в пол («страус спрятался»);

4-5 – и.п. Повторить 3-4 раза.

Методические рекомендации:

Стопы ног и ладони рук ставятся параллельно одна другой.

«Саранча»

И.п.; лёжа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальца ног, потянуть пальцы рук;

2 – и.п.

Выполнять 3-4 раза по 8 с.

Методические рекомендации:

На вдохе вытянуть позвоночник, на выходе расслабиться.



«Червячок»



И.п.; сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях;

2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 – и.п.

Повторить 2-3 раза

Мастер-класс «Комплекс упражнений по формированию осанки с применением фитболов (больших гимнастических мячей) для детей 5 – 6 лет»



Упр.1.

И.п.; стоя мяч на полу перед занимающимся;
1-4 – присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой – потянуться вверх;
5-8 – вращая мяч и приседая, опустить его на пол.
Повторить 2 раза.

Методические рекомендации:

Принимая и.п., плотно прижать стопы к полу, опираясь на их внешние края. Потянуться вверх, начиная со свода стопы. Напрягать мышцы передней поверхности бедра, большие ягодичные мышцы. Подтянуть живот.

Упр.2.

И. п.; тот же;

1-2 – прокатить мяч вправо двумя руками;

3-4 – вернуться в и.п.;

5-6 – то же, что на счёт 1-2, но влево;

7-8 – вернуться в и.п.;

Повторить 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации:

В момент прокатки мяча вправо и влево вытягиваются мышцы спины с противоположной движению стороны и мышцы пояснично-подвздошного сочленения. Возвращаясь в и.п., обратить внимание на прямую спину (голова опущена).



Упр.3.

И.п. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч;

1-2 – легко подпрыгивая на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону;

3-4 – опуская правую, поднять вверх левую.

Повторить по 4 раза.

Методические рекомендации:

Ноги всей стопой стоят на полу, корректируя равновесие. Следить, чтобы таз был слегка наклонен вперёд, живот напряжён. Работают мышцы спины, поясничного отдела, ног. Следить, чтобы, поднимая вверх руку, ребёнок не отклонялся телом от вертикальной оси.

Упр.4.

И.п. то же

1-8 – подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу. Повторить 2 раза.

Методические рекомендации:

Поднимать руки чётко через стороны, локти прямые. Опуская руки, не ронять их под действием тяжести, а опускать, напрягая мышцы. Смотреть вперёд, голову не опускать.





Упр.5.

И.п. сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях;
1-2 – пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Методические рекомендации:

Следить, чтобы спина была прямая, таз слегка наклонён вперёд.

Упр. 6.

И.п. лёжа на спине на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь.

Пружиня ногами, повернуться вправо, перекатиться на правый бок, правой рукой коснуться пола, левую вверх. вернуться в и.п. повторить тоже влево.

Повторить 2 раза в каждую сторону.



Упр. 7.

И.п. лёжа на мяче на животе, руки на полу;

1-4 – шагать руками вперёд, перекачиваясь по мячу с живота на ноги;

5-8 – вернуться в и.п.

Методические рекомендации:

Руки прямые на полу, ноги прямые вместе, спина округлена, носки, пятки, ягодицы напрячь. Шагая руками вперёд, перекачиваясь по мячу с живота на бёдра. Спина прямая.

Выпуск подготовили:

Ярославцева М.Л.

Овчинникова Г.А.

Костылева К. А.

Тебенева Г.В.

Шунайлова Л.А.

Бачина Е.А.

Дерябкина Н.Н.