



Будь здоров!

Выпуск №7.

Здоровье малышей – основная забота всего коллектива нашего детского сада. В «Чародейке» созданы все необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Имеется плавательный бассейн, два просторных спортивных зала, оборудованы физкультурные уголки в группах. В детском саду сложилась система физкультурно-оздоровительной работы. Модель двигательной активности дошкольников включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурный досуг, самостоятельную двигательную деятельность и др. Педагогический процесс направлен на обеспечение максимального развития личности каждого ребёнка, укрепления его психофизического здоровья и обеспечения физической готовности к школе.

"Бассейн "Дельфинёнок" ждёт друзей!"



С началом отопительного сезона открывает свои двери бассейн «Дельфинёнок». Плавание – наиболее гармоничная физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребёнка. Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем.

В нашем бассейне созданы очень комфортные условия для каждого ребёнка:

- отдельные шкафчики для раздевания
- тёплый душ
- температура воды в чаше 31- 32 градуса
- температура воздуха в помещениях 28 градусов

Занятия по плаванию включают в себя:

- разминку на суше
- упражнения и игры в воде
- дыхательную гимнастику

Регулярные занятия в бассейне способствуют закаливанию организма, благотворно влияют на психо-эмоциональное состояние ребёнка.

Мы рады видеть юных пловцов на занятиях по плаванию.



"Мы - друзья природы!"

В любое время года в «Чародейке» стали традиционными эколого-оздоровительные походы в лесопарковую зону, где старшие дошкольники овладевают простейшими навыками туризма, учатся замечать изменения в природе и заботиться о ней, совершенствуют свои двигательные навыки.

Рекомендуем вам в семейном воспитании использовать такие прогулки.

Вместе с ребенком можно:

- понаблюдать за состоянием природы в различное время года
- побеседовать о безопасном поведении
- поиграть в различные игры, используя естественные природные условия («Спрыгни с пенечка», «Пройди между деревьями», «Брось шишку в цель», «К названному дереву беги», «Кто дальше прыгнет», «Следы на снегу» и др.)
- собрать природный материал (шишки, желуди, листочки) для поделок.

Роль кинезиологических упражнений в развитии дошкольника

В нашем детском саду на физкультурных занятиях, в режимных моментах применяются кинезиологические упражнения – элементы современной здоровьесберегающей технологии.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Эта методика направлена на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать память, внимание, речь, мышление ребенка.

Предлагаем вашему вниманию некоторые упражнения, которые вы легко можете выполнять с ребенком дома.

Если вас заинтересовала данная информация, то за полным комплексом кинезиологической гимнастики вы можете обратиться к инструкторам по физической культуре.

Памятка для родителей по выполнению кинезиологических упражнений

- ❖ Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
- ❖ Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью.
- ❖ Личный пример убедительнее всяких аргументов

Комплекс кинезиологической гимнастики

✚ «Глазки»

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз. И всё сначала!
(Повернуть глаза влево, затем вправо, поднять вверх, опустить вниз. 8 раз.)

✚ «Кивки»

Покиваем головой – неприятности долой.
(Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. 8 раз)

✚ «Ладонка»

С силой на ладонку давим, сильной стать её заставим.
(Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки, которая должна сопротивляться, тоже для другой руки. По 4 раза)

✚ «Колечко»

Посмотрите все на нас, вот колечки просто класс.
(Большой палец правой руки поочередно соединяется с остальными, тоже левой рукой. По 4 раза)

✚ «Ухо-нос»

Одновременно правой рукой дотронуться до кончика носа, а левой до правого уха, хлопнуть в ладоши. одновременно левой рукой дотронуться до кончика носа. а правой до левого уха.