

# СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС



**Сентябрь 2020**

**«Спорт в моей  
семье»**

Семья Емельяновых

**«Здоровье  
сберегающие  
технологии»**

Чудо –мячик  
Группа Теремок

**«Это надо знать»**  
Спортивная форма –  
это важно

**«Большой спорт»**  
Очередная победа  
якутянки

**«Спортивные  
новости»**  
Кросс нации 2020

***«Семья – это самое важное в жизни человека.  
Любой из нас хотел бы, чтобы в его семье  
все были счастливы и здоровы.  
Не зря ведь говорят, что в здоровом теле –  
здоровый дух»***

## РУБРИКА: «СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

Сегодня в гостях у нашей рубрики «Спорт в моей семье» семья Емельяновых.

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Анастасия Юрьевна – мама Елисея, воспитанника подготовительной группы «Теремок».

В нашей семье Емельяновых у всех свои отношения со спортом. Папа Евгений Николаевич в детстве увлекался борьбой, а сейчас его «отдушина» – это мотокросс. Когда наш сын Елисей видит папин мотоцикл, то у него «загораются» глаза, он мечтает на нем когда-нибудь прокатиться. Он уже пробовал себя в спорте и познакомился с такими видами спорта, как дзюдо, плавание, но пока остановился на спортивной командной игре – футболе.

Я занималась хореографией, гимнастикой, спортивной аэробикой и сейчас моя профессия – это инструктор по фитнесу и аквааэробике. Наша младшая дочь Алиса, хоть и маленькая совсем, но уже начинает повторять движения за мной, когда я готовлюсь к своим тренировкам.

Выходные мы стараемся проводить всей семьей. Мы за активный отдых, предпочитаем пешие прогулки или веселые активные игры.

Ясно одно, что спорт в нашей жизни будет точно!!! Вот такая у нас спортивная семья!



## РУБРИКА: «БОЛЬШОЙ СПОРТ»



20 сентября в Москве прошел Московский марафон, в котором Сардана Трофимова установила мировой рекорд на классической дистанции в 42,2 км. Якутская бегунья смогла преодолеть марафон за 2 часа 28 минут 2 секунды, сделало её трехкратной чемпионкой

Московского марафона. Стоит отметить, что предыдущий рекорд соревнований принадлежал ей же – 2 часа 28 минут 31 секунда. Сардана Трофимова с 2015 года состоит в сборной команде России по легкой атлетике и прославляет родную Республику.

## РУБРИКА: «СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»



В сентябре прошел осенний забег «Кросс нации 2020 – Всероссийский день бега», в котором приняли участие 150 дошколят из старших и подготовительных групп. Дети преодолевали дистанцию в 250 м, показывая свои физические качества и возможности. Выносливость, быстрота, сила и терпение вели бегунов к финишу. Практически в каждом забеге была отчаянная борьба победителя и серебряного призера, были и победы с живым отрывком.



Аплодисментами встречали на финише всех участников забега, а победителей ждала красная финишная лента и заслуженные награды. Участники забега получили эмблемы, положительные эмоции, бодрое настроение и незабываемые впечатления.

«Кросс нации» прошел с соблюдением всех необходимых требований Роспотребнадзора и СанПин.



## РУБРИКА: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

*«Ум ребенка находится на кончиках его  
пальцев».*

*В. Сухомлинский*

Одной из форм оздоровительной работы с детьми подготовительной группы «Теремок» является игровой самомассаж чудо-мячик.

Игровые упражнения с массажным мячиком очень просты и доступны каждому ребенку.



Этот чудо — мячик воздействует на биологически активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствует развитию мелкой моторики, тонизирует мелкие мышцы рук, улучшает состояние всего организма.

Дети с удовольствием принимают активное участие в процессе игрового самомассажа, проявляют творчество, предлагая новые движения, при этом получают представления о собственном здоровье. Упражнения с массажным мячом сопровождаются веселыми стихами, песенками, рифмами. Ребенок учится обыгрывать свои движения с мячом, при этом развивается не только мелкая моторика рук, укрепляются мышцы тела, но развивается память, речь, внимание. Во время самомассажа у детей поднимается настроение и ощущается бодрость духа.

Таким образом, массажный мяч не только благоприятно влияет на состояние здоровья, но и становится отличной, увлекательной игрой для ребенка любого возраста.



## РУБРИКА : «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

*Для чего нужна спортивная форма  
на физкультурных занятиях?*

В нашем детском саду приняты требования к единой форме спортивной одежды. Она позволяет ребенку чувствовать себя комфортно и удобно при выполнении основных видов движений (бег, лазание, ползание, метание, прыжки).

Наличие спортивной формы на физкультурных занятиях:

- настраивает ребенка на занятия, что повышает эффективность физических нагрузок.
- дисциплинирует воспитанников на начальном этапе занятия и прививает им чувство одной команды.
- позволяет чувствовать себя взрослым и самостоятельным в процессе переодевания в спортивную форму.

Во время физических упражнений у ребенка повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, не рекомендуется находиться в группе.



Физкультурная форма состоит из футболки, шорт, хлопчатобумажных носочков и мягкой спортивной обуви. Одежда должна быть из дышащей ткани, легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка. Спортивная обувь должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы, не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении.

Спортивная форма должна храниться в отдельном тканевом мешке, должна быть подписана, для удобства детей и воспитателей. Родитель обязан следить за чистотой спортивной формы ребенка и своевременно стирать её (не реже 1 раза в неделю), это важно с точки зрения гигиены.

Вывод: спортивная форма помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться и совершенствоваться в физическом развитии.





<http://detsad105.yaguo.ru/>

<https://instagram.com/detsad105umka>