

СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС



Октябрь 2020



«Это надо знать»

Важна ли зарядка
для ребенка?

«Спортивные новости»

«Прыгай вместе!»
«А ну-ка девочки!»
Фотовыставка
«Спорт. Семья и я!»

«Спорт в моей семье»

Семья Пудовых

«Здоровье сберегающие технологии»

ОЛОНХО
Группа Сардаана

«Большой спорт»

Якутский пауэрлифтинг
Богдан Прокопьев
установил рекорд

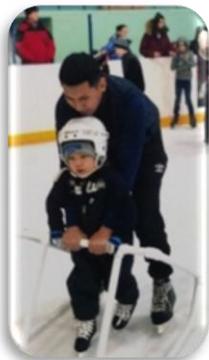
**«Спорт – это движение, движение –
это здоровье, здоровье – это жизнь.»**

РУБРИКА: «СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

Сегодня в гостях у нашей рубрики «Спорт в моей семье» семья воспитанника Пудова Дуолана, подготовительная группа «Сардаана». О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Николай Николаевич – папа Дуолана:



Мы большие любители спорта. У каждого члена нашей семьи есть свой любимый вид спорта. Мама Наталья Николаевна занимается в тренажерном зале, старший сын Дьулустан футболист команды «Чемпионик», младший сын любит заниматься паркуром, а я увлекаюсь Американским футболом. Каждое утро наша семья начинает с утренней зарядки и растяжки, ведь спорт – это один из интереснейших занятий.



Я и моя семья любим спорт и считаем, что он необходим человеку, потому что спорт – это движение, движение – это здоровье, здоровье – это жизнь.

РУБРИКА: «БОЛЬШОЙ СПОРТ»

В октябре в Туле прошел Кубок России по пауэрлифтингу. 400 участников из 56 регионов России в разных весовых категориях показывали свои атлетические способности. На турнире сильнейших отличился якутанин Богдан Прокопьев, выступивший в самой тяжелой весовой категории в классическом троеборье среди мужчин.

В приседе якутанин установил новый рекорд России среди юниоров с результатом 337,5кг, побив свое же достижение 335, 5кг. В сумме троеборья (присед, жим лежа и тяга) Богдан набрал 842,5кг и завоевал серебряную медаль Кубка России.

Ранее в марте прошлого года Богдан Прокопьев стал победителем первенства России среди юниоров (19-23года), а в декабре победителем первенства Европы, прошедшего в Литве.



РУБРИКА : «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

Важна ли зарядка для ребенка?

В силу разных обстоятельств иногда дети опаздывают или пропускают утреннюю зарядку в детском саду. «Ну и ладно, скажут некоторые. - Подумаешь, - зарядка!»

Вот и хотелось бы разобраться, действительно ли важна зарядка для ребёнка?

Давайте подумаем вместе.

Очень часто дети с утра капризничают, они сонные, им трудно расстаться с родителями, а после зарядки появляется прилив бодрости и активности, сонливость проходит, у детей появляется весёлое настроение, повышается эмоциональный тонус, снижается психологическое напряжение от расставания с родителями, и дети готовы активно включиться в жизнь детского сада.

Если приходится к определённому времени и делать упражнения вместе – это дисциплинирует и вырабатывает привычку не опаздывать, развивается внимание, умение, что то делать сообща.

На зарядке воспитатель хвалит детей, и у них появляется уверенность в собственных силах – для малышей это очень важно.

Комплексы упражнений подбираются с учётом возраста, и включают в себя:

- общеразвивающие упражнения для крупной и мелкой мускулатуры;
- дыхательные упражнения для укрепления сердечно – сосудистой системы;
- строевые упражнения и игры: на построение, перестроение, повороты.
- строевые упражнения и игры: на построение, перестроение, повороты.

Вот так из маленьких кирпичиков закладывается фундамент, здоровая и полезная привычка на будущие годы. А всего - то родителям необходимо привести ребёнка в детский сад на 10 минут раньше, чтобы успеть на зарядку.

Вы согласны ?

5 причин начать делать зарядку:

- ПРИДАЕТ бодрость
- УЛУЧШАЕТ физическую форму
- ПОВЫШАЕТ настроение
- УКРЕПЛЯЕТ силу воли
- УКРЕПЛЯЕТ здоровье



РУБРИКА:

«СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»

Самое главное для мамы – это здоровый ребенок. Ребенок, который умеет быстро бегать, прыгать, веселиться. А если еще и вместе с мамой...

Это и есть здоровая, дружная, счастливая семья.

Мама из подготовительных групп «Улыбка», «Теремок», «Радуга» активно приняли участие в спортивном состязании по прыжкам через скакалку «Прыгай вместе!» За 30 секунд мама и ребенок показали не только свои физические способности, но и какие они ловкие, быстрые и дружные.

Результаты состязания гр. «Улыбка»:

- 1 место - семья Журба,
- 2 место – семья Егоровых ,семья Гурьевых,
- 3 место - семья Рыбкиных.

Результаты состязания гр. «Теремок»:

- 1 место - семья Емельяновых,
- 2 место – семья Михайловых,
- 3 место - семья Софроновых.

Результаты состязания гр. «Радуга»:

- 1 место - семья Сумцовых,
- 2 место – семья Наумовых,
- 3 место - семья Бережных.

Благодарим всех мам – участниц состязания за внимание к детям, за доставленное им удовольствие. Главной наградой стали видеть ваши улыбки и счастливые глаза детей.



Смелые и выносливые, ловкие и быстрые! Кто? Конечно, девочки!

Девочки старших и подготовительных групп приняли участие в спортивном досуге «А ну – ка девочки!» - посвященному Международному дню девочек. Членами жюри, главным судьей и помощниками в организации соревнований были мальчики. Они честно и ответственно отнеслись к судейству соревнований, подвели итог и наградили девочек медалями.



РУБРИКА: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Упражнения пробуждения с использованием сюжета Олонхо

В целях укрепления здоровья, в подготовительной группе «Сардаана» проводятся упражнения пробуждения после дневного сна с использованием сюжета Олонхо. Героический эпос Олонхо является одним из народных культурных достояний народа саха.



Одновременное произношение художественного слова и движения, дети постигают аспекты сюжета, смысл эпоса. Тем самым не только познают окружающий мир, но и укрепляют органы дыхания, сердечно – сосудистую систему, восстанавливают силы, получают заряд бодрости на вторую половину дня.

Фотовыставка «Спорт. Семья и я»

Приобщая детей к здоровому образу жизни, родители своим примером показывают, как важно стремиться сохранять и укреплять свое здоровье, иметь здоровые привычки в семье, заниматься активными видами спорта. Подтверждение этому – фотовыставка «Спорт. Семья и я», которая была организована в тесном сотрудничестве с родителями воспитанников подготовительной группы «Сардаана». Главная цель проведения выставки – формировать и поддерживать устойчивую потребность детей в здоровом и активном образе жизни, пропагандировать важность занятий утренней гимнастикой и спортом.

Все фотоматериалы отличались необычностью и индивидуальностью, и показали, что в каждой семье есть свои спортивные увлечения и традиции, которые обогащают и оздоравливают семейную жизнь.



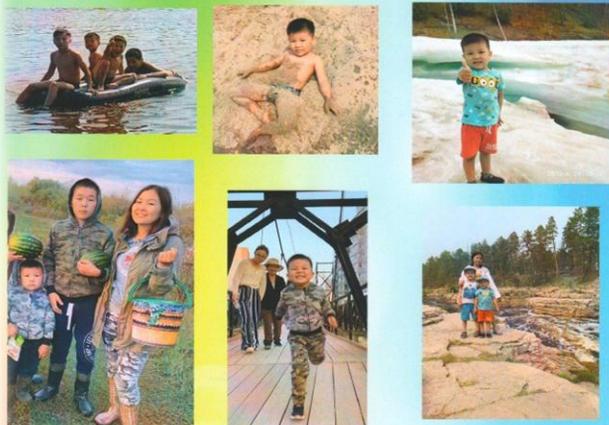
СПОРТ - ВСЕГДА СО МНОЙ



Мин дьиз кэргэним чөл олобу тутуһар



Мин дьиз кэргэним доруобай буоларга кыһаллар Афанасьев Эркин



«Мин дьиз кэргэним Доруобай буоларга кыһаллар» Куприянов Альберт

