

# **СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС**



Ноябрь 2020

## **«Спорт в моей семье»**

Семья  
Сивцевых

## **«Большой спорт»**

Золотые медали в  
первенстве России по  
мас-рестлингу

## **«Спортивные новости»**

Игры Боотура

## **«Это надо знать»**

Ребенок и спорт:  
когда начинать и  
что выбрать?

## **«Здоровьесберегающие технологии»**

Полоса препятствий на прогул  
Группа Радуга

**«Я горжусь своими родителями  
и хочу быть похожа на них»**



## РУБРИКА: «СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

Спорт в нашей жизни есть всегда  
Мы спортивная семья!

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

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет воспитанница подготовительной группы «Радуга» – Аврора.

Мой папа Артем Александрович посещает тренажерный зал, играет в футбол по воскресеньям, летом бегает на дальние дистанции, а ещё он профессионально занимается волейболом, он входит в состав сборной команды Чурапчинского улуса. У него очень много медалей. Моя мама Евгения Викторовна артистка Сахацкара, по специальности "акробат". Она много тренируется. Её называют гуташкряевой, потому что она может сотворить со своим телом разные фигуры.



А я люблю разные виды спорта: бегать с папой, ходить с ним на тренировки по волейболу, кататься на коньках. Ещё я посещала секцию по спортивной гимнастике, состою в секции черлидинга, но в связи с коронавирусом занятия пока отменены. Люблю делать колесо, шпагаты, учусь стоять на руках.

Желаем всем укреплять здоровье  
и повышать спортивные результаты!!!

## РУБРИКА: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Прогулка начинается с полосы препятствий  
Подготовительная группа «Радуга»



Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулка в подготовительной группе «Радуга» начинается с «полосы препятствий», целью которой является стимулировать обмен веществ и кровообращение, подготовить организм к самостоятельной деятельности детей, в тоже время закрепить двигательные умения и навыки. Системная работа по организации и проведению полосы препятствий на прогулках даёт возможность развивать физические качества, укреплять мышечную систему и здоровье в целом.

## РУБРИКА: «БОЛЬШОЙ СПОРТ»

Представители Якутии (юноши) выиграли все золотые медали в каждой весовой категории (60 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, 105 кг, свыше 105 кг) на первенстве России по мас – рестлингу среди юниоров.

Турнир проходил во Владивостоке в ноябре. В соревнованиях приняли участие из 14 регионов России, они были представлены в одиннадцати весовых категориях. По итогам соревнований будет сформирован состав России на Игры стран СНГ в Казани в 2021 году.





## РУБРИКА : «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

Ребенок и спорт:  
когда начинать и что выбрать?

*Желанием любого родителя является вырастить ребенка крепким и здоровым. Помочь в этом ребенку могут занятия спортом. Однако далеко не всегда исходятся однозначные ответы на вопросы: в каком возрасте отдать ребенка в спорт? Какую спортивную секцию выбрать? С чего начинать занятия, и «отягощать» ли малыша физическими нагрузками?*

Задача каждого родителя — не навредить растущему организму дополнительными нагрузками, а наоборот — развить физические данные и укрепить здоровье ребенка. Поэтому перед тем, как определиться с видом спорта надо:

- начать с консультации педиатра, хирурга, окулиста, отоларинголога. Выяснить, нет ли у вашего малыша противопоказаний к занятию выбранным видом спорта;
- следует учесть личные пожелания будущего спортсмена. Если вы мечтаете вырастить звезду футбола или фигурного катания, а ваш ребенок хочет заниматься исключительно танцами, даже если это мальчик - не заставляйте его ходить на выбранные вами занятия.

### СПОРТ В 3-4 ГОДА

В этом возрасте дети особенно гибкие и пластичные и поэтому можно смело отдавать ребенка на спортивную или художественную гимнастику, плавание, фигурное катание, танцы. С 4 лет ребенок может также посещать занятия по шахкам и шахматам, которые развивают логическое мышление, расчетливый ум, тактику и стратегию.

### СПОРТ В 5-6 ЛЕТ

В возрасте 5-6 лет ребенок становится более крепким и выносливым, способным лучше концентрироваться и быстрее реагировать. Можно выбрать для ребенка виды спорта как хоккей, футбол, настольный и большой теннис, айкидо, легкая атлетика, балльные и спортивные танцы.

### СПОРТ В 7-8 ЛЕТ

В этом возрасте маленькие спортсмены уже способны проявлять такие качества, как скорость, сила, смелость, ловкость, быстрая реакция, а также командный дух. В этом им помогут командные виды спорта: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол. Также можно отдать ребенка в секцию единоборств: ушу, карате, бокс или тайский бокс.

Все это конечно примерные цифры — на деле же тренер смотрит на способности конкретного ребенка, его физическую подготовку и общее состояние здоровья. Будьте готовы, что спортивная секция это 90% труд и 10% развлечения.

## РУБРИКА: «СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»

Якутские подвижные игры «Игры Боотура»

Цель: повысить двигательную активность детей через использование якутских подвижных игр.

Дети из подготовительных групп соревновались в якутских прыжках через нарты и в прыжках «Куобак». В каждой группе был победитель и призеры, которые показали высокий уровень в скорости — силовых упражнениях.



### «Фитнес – мама»

Наши мамы приняли участие в челенже «Фитнес – мама» посвященный Дню матери. Они показали, что мамы любят спорт, хоть и много разных забот.

Заниматься физкультурой полезно, а если еще и весело с ребенком, то вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселого — на два часа.



## Фитнес - мама



<http://detsad105.yaguo.ru/>  
<https://instagram.com/detsad105umka>