

# СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС



Март 2021

## «Спортивные новости»

Масленица в детском саду

## «Это надо знать»

Как сохранить зрение ребёнка?

## «Большой спорт»

Якутянки впервые завоевали  
командное золото чемпионата России  
по стрельбе из лука



## «Здоровьесберегающие технологии»

Профилактика плоскостопия  
группа Сказка

## «Спорт в моей семье» Семья Егоровых

*Наш девиз: спорт – здоровье,  
Здоровье – любовь, а любовь – это семья!*

**РУБРИКА:  
«СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»**

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

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет – Ольга Эдуардовна мама Даниила воспитанника подготовительной группы «Улыбка».

У каждого члена нашей семьи есть свой любимый вид спорта: я с раннего детства занималась легкой атлетикой. Учились в Харанском спортивном лицее Мегино-Кангаского улуса. Бегала на 100, 200, 400м. Имею 1 спортивный разряд, занимала призовые места на чемпионате по РС(Я) и участвовала на 1 Международных играх «Дети Азии». Я и сейчас дружи со спортом, каждое утро бегаю 5 км, посещаю плавательный бассейн, занимаюсь фитнесом. Помимо спорта очень люблю танцевать.

Дочь Вика с дошкольного возраста тоже любит спорт. С детства у нее есть любимое хобби - собирать статуэтки лошадей. Так у нее зародилась большая любовь к лошадям. В старших классах занималась конным спортом (верховая езда), легкой атлетикой, плаванием, стрельбой из лука. Имеет 2 юношеский разряд по легкой атлетике.

Старший сын Илья с первого класса занимается спортивным плаванием. Имеет 2 юношеский разряд, занимает призовые места в соревнованиях. Младший сын Даниил усиленно занимается спортивной гимнастикой.

Мы за спорт и активный отдых! Прогулки на природе, катание на лыжах и коньках, полосатые гонки – это традиции нашей семьи.

Цель - быть больше, крепче, сильнее, лучше!



Во второй младшей группе «Сказка» проводят в игровой форме различные виды профилактики способствующих укреплению мышц стопы и голени.

Эту задачу родители обозначили сами.



Инициатива от родителей проявилась в приобретении дорожек здоровья, своими руками сделать нестандартный инвентарь (косички, плавание, стрельба из лука. Имеет 2 юношеский разряд по легкой атлетике. Использование оборудования позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Ежедневные и регулярные воздействия упражнений на стопы способствуют не только профилактике плоскостопия, но и улучшению всего опорно-двигательного аппарата.

**РУБРИКА:  
«БОЛЬШОЙ СПОРТ»**

Якутские лучницы отились на чемпионате России по стрельбе из лука, проходившим в Алупке Республики Крым.

В классическом луке 70м команда в составе Кристины Устиновой, Ренаты Курчатовой и Валентины Евдокимовой уверенно пробилась в финал соревнований.

«В поединке за золотые медали чемпионата якутянки были точнее соперниц из Рязанской области (223:228).

Победа якутянок в чемпионате России по стрельбе из лука стала первой в истории республики.

В личном же первенстве лучший результат у юниорки Ренаты Курчатовой.

Юная спортсменка заняла третье место вслед за лучницами из Забайкальского края.



## РУБРИКА:

### «СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»



В нашем детском саду с 29 марта по 2 апреля прошли Масленицы - это народный праздник прощание с зимой и встреча весны. Праздник встречали с песнями, плясками, играми и вкусными блинами.

Дети водили хоровод с Зимой, пели русские народные песни с Весной, отгадывали загадки со Снеговиком, соревновались в играх с Бабой – Ягой и Скоморохом. Веселые конкурсы не давали скучать никому! Традиционно праздник закончился угощением вкусными и ароматными блинами.

Яркий, живой, веселый праздник легко запомнился и оставил радостное впечатление у детей.



## РУБРИКА :

### «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

К сожалению, по статистике каждый четвертый ребенок имеет проблемы со зрением. Это и близорукость, и дальнозоркость, и косоглазие. За здоровьем глаз ребенка родителям нужно следить с очень раннего возраста, ведь какущиеся несерьезным пончалу отклонения, позже могут перерасти в серьезную болезнь.

Чтобы сберечь зрение требуется поддержка родителей. Помните, орган зрения развивается вместе с возрастанием ребенка, поэтому:

Во – первых, нужно понять, что бесконтрольный просмотр телевизора или мультиков на ютубе влияет не только на психику ребенка, но и на его зрение. Когда ребенок смотрит на экран, то моргание становится реже, к глазам не так активно поступает кислород, происходит перенапряжение глаз. Это ведет к ухудшению зрения.

Если это уже произошло, ограничьте контакт с электронными носителями информации до 2-х часов в день. Расстояние до монитора не должно превышать 50-60 см, до экрана телевизора - 2-3 м.

Во – вторых, профилактический фактор – это правильная осанка. Ребенок не должен «утыкаться» носом в тетрадь или книгу, расстояние между лицом и тетрадью должно быть достаточным, 35-40 см. Детские книги и пособия для обучения дошкольников должны иметь крупный шрифт.

В – третьих, самая главная мера профилактики, это гимнастика для глаз. Она помогает укрепить глазные мышцы и повысить тонус.

Предлагаемая гимнастика работает не только в качестве профилактики ухудшения зрения, но и в качестве восстанавливающей зрения.

#### Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнем заниматься.

Начните заботиться о глазах малыша как можно раньше, чтобы сформировать здоровые зрительные привычки на всю жизнь.

