Информационный журнал для родителей МДОБУ ЦРР – Д/с №105 «Умка»

СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС

Сентябрь 2021

«Спортивные новости»
Кросс нации 2021

«Большой спорт»
Восьмилетняя якутянка выиграла первенство мира по шашкам

«Это надо знать»
6 причин заниматься физкультурой

«Здоровьесберегающие технологии»
Лэпбук
группа Чуораанчык

«Спорт в моей семье»
Семья Ноевых

«Крепок телом – богат и делом»

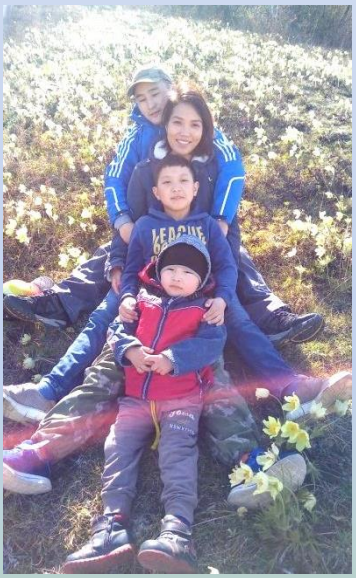
РУБРИКА:
«СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

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

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Аскыл Ноев воспитанник подготовительной группы «Чуоранчык».

У нас обычная семья: папа, мама и два моих брата. Мы увлекаемся разными видами спорта, в зависимости от времени года.

Моя семья мало болеет, мы редко ходим в больницу к врачам, потому что мы выбираем активный образ жизни. Мой папа Станислав Леонидович в детстве и молодости занимался вольной борьбой. Он был призером и чемпионом республики. Сейчас он работает в силовых структурах.



Мама Сардаана Германовна за активный образ жизни на природе. Мой брат Айсен занимается спортивным ориентированием, он многократный чемпион Республики по спортивному ориентированию и туризму бегом и на лыжах. А еще мой старший брат и папа сдали нормы ГТО на золотой значок, надеюсь, и я, мой маленький братик, мама тоже сдадим нормы ГТО. Ведь я прилагаю для этого все усилия: занимаюсь плаванием, бегаю, катаюсь на велосипеде и играю в шашки. Вхожу в состав сборной команды детского сада.

Летом мы любим, кататься всей семьей на велосипедах по вечернему Якутску. Спорт сближает нашу семью, делая её ещё дружнее! Благодаря спорту мы становимся сильными, ловкими и здоровыми.

Занимайтесь спортом, друзья!
Активные люди преуспевают во всем.

РУБРИКА:
«СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»

23 сентября в детском саду прошел праздник посвященный Всероссийскому дню бега «Кросс Нации – 2021». «Кросс Нации» – это не только массовый забег, но и социально значимое событие в жизни детского сада. В забеге приняли участие воспитанники старших и подготовительных групп. День начался с веселой утренней гимнастики на свежем воздухе. Затем на дистанции 150 метров состоялся забег, в котором приняли участие 110 воспитанников детского сада. Возможно, для некоторых ребят эти соревнования стали стартом в большую спортивную жизнь. Победители получили в награду золотые медали. А самый главный приз, который разыгрывался в этот день – это хорошее настроение, положительные эмоции, заряд бодрости и оптимизма. Этот приз в избытке получили все участники праздника.

РУБРИКА :
«ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

6 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ:

1. Физкультура — это отличное средство от болезней!

Взрослые и дети, которые занимаются физкультурой, болеют реже и очень редко находятся в плохом настроении.

2. Физкультура заряжает энергией.

20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатывается гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

3. Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!

Самое главное в этом деле — научиться оптимизации, то есть совместить приятное с полезным. Например, провести выходной всей семьей, катаясь на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон или поплавать на лодке. Ведь ежедневная прогулка с детьми — равносильна занятию фитнесом в зале.

4. Спорт помогает строить отношения.

На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю ваша семья, ваши дети, будут проводить с вами время в спортивном зале. Спорт — это труд, а совместный труд объединяет!

5. Сердце от занятий спортом, работает лучше.

Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется. В результате с каждой новой тренировкой выполнять упражнения становится все легче, дыхание не сбивается слишком быстро, сердце функционирует более продуктивно.

6.Польза физкультуры для развития ребенка

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой – это не только веселое время провождение. Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора.

РУБРИКА:
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

В подготовительной группе «Чуораанчык» ведется совместная деятельность родителя и ребенка. Один из видов совместной деятельности это изготовление Лэпбуков. Изготовление небольшой папки, с кармашками, дверками, окошками, вкладками и подвижными деталями лэпбука на тему « ЗОЖ» - это очень творческий, увлекательный и при этом познавательный процесс. Лэпбук «ЗОЖ» интересен и полезен тем, что самых ранних лет учит детей беречь свое здоровье и заботиться о нем, ребенок может удобно разложить у себя на коленях и за один раз просмотреть всё её содержимое. Лэпбук позволяет быстро и эффективно усвоить новую информацию и закрепить изученное в занимательно - игровой форме.

РУБРИКА:
«БОЛЬШОЙ СПОРТ»

Восьмилетняя ученица Якутской городской классической гимназии, чемпионка России по русским и международным шашкам Амелия Бурцева уверенно одержала победу во всех трех программах: классической, молниеносной и быстрой на первенстве мира по шашкам среди юношей и девушек в возрастной категории до 9 лет, прошедшем в Каппадокии (Турция). На первенстве мира по шашкам соревновались более 80 участников из Турции, Польши, Украины, Венгрии и России.