

СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС

Апрель 2022



«Спорт в моей семье»

Семья Алексеевых

«Спортивные новости»

**Сдача нормативов
комплекса ГТО**

«Это надо знать»

Как увлечь ребёнка шашками?



«Здоровьесберегающие технологии»

**Умывание после сна
группа «Чуораанчык»**

«Большой спорт»

**Михаил Иванов стал двукратным
чемпионом России по кикбоксингу**

Спорт - это жизнь!

РУБРИКА: «СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

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

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Алексеев Айаал воспитанник подготовительной группы «Чуоранык».

Я хочу вам рассказать о спорте в нашей семье. Спорт - это главный двигатель каждого человека, с него начинается все самое лучшее: здоровье, радость, успехи и счастье. При занятии спортом человек становится сильным, ловким, быстрым как самый настоящий супергерой.

В нашей семье нас четверо: папа, мама, старший брат и я. Наша семья образовалась, благодаря спорту. Мои родители познакомились на тренировках по волейболу, будучи студентами первого курса одного из ведущих ВУЗов нашего города. Тогда, мой папа, Александр Васильевич, был лучшим игроком своей команды. Волейболом мой папа начал заниматься с 5-го класса, и с тех пор это его любимый вид спорта. Он защищал честь своего села и улуса Неоднократно был награжден номинацией «Лучший игрок Кобийского улуса», «Лучший нападающий».

Моя мама еще со школы любит командные игры: волейбол, баскетбол. Также как и папа, мама и ее команда занимали первые места в улусных и региональных соревнованиях нашей республики.

Старший брат, Тимур, ученик 8-го класса. Он очень спортивный, ловкий и быстрый. Я всегда стремлюсь к его результатам. Чем бы не занимался мой брат, все у него получается на класс: он самый быстрый в своем классе, больше всех подтягивается. Тимур идет по стопам родителей, он планирует вполовину и более профессионально заняться волейболом.

Я люблю играть в футбол, бегать на перегонки, бороться. С 1 класса планирую посещать спортивные кружки. В этом году я сдал норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на серебро, чем очень обрадовал своих близких.

Помимо тренировок наша семья очень любит отдыха на природе. Мы выезжаем по ягоды, на рыбалку, катаемся на велосипедах и просто отдохаем на свежем воздухе.

Хочу призвать всех читателей занимайтесь спортом!

РУБРИКА: «СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»

В марте 33 воспитанника из подготовительных групп сдавали нормативы всероссийского комплекса ГТО, I ступень.

В нормативы входили силовые виды спорта, метание, гибкость и бег на 1км. Каждый участник старался выполнить на максимум своих возможностей, ведь поддержка своих друзей мотивировала их на лучший результат.



РУБРИКА: «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

Как увлечь ребёнка шашками?

Важные моменты:

- Самый важный и действенный способ увлечь ребёнка шашками – это увлечься вместе с ним! То есть, не рассказывать ребёнку о том, как ему будет интересно и полезно играть в шашки, а проявить и разделить этот интерес вместе с ребёнком.
- Демонстрируйте ребёнку простые, но показательные и увлекательные фрагменты игры в шашки.
- Рассказывайте ребёнку разные истории про шашки.
- Хвалите ребёнка за успехи в игре и на занятиях шашками.
- Не ругайте за неудачи.
- Выражайте в присутствии ребёнка свою гордость тем, что он занимается шашками, хвастайтесь его успехами.
- Не принуждайте, а заинтересовывайте ребёнка!
- Не форсуйте события! Главное, чтобы процесс проходил интересно и ненавязчиво.



РУБРИКА: «ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»



После дневного сна в подготовительной группе «Чуораным» проводятся закаливающие водные процедуры, мытье рук, что служит не только способом оздоровления детей, но и приучает их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Дети открывают кран с водой, моют правую ладошку и проводят ею от кончиков пальцев до локтя левой руки; то же проделывают левой рукой. Намочив ладошки, умывают лицо теплой и прохладной водой.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается. Это ежедневная процедура, которая прочно закрепилась в режиме дня. Умывание детям нравится и вызывает положительные эмоции.

РУБРИКА: «БОЛЬШОЙ СПОРТ»

Михаил Иванов стал двукратным чемпионом России по кикбоксингу. 9 апреля в Анапе прошли финальные гала-поединки чемпионата России по кикбоксингу в разделе «клу-кик», на ринг вышли более 500 бойцов из 59 регионов России. Победителем в весовой категории до 71 кг стал спортсмен сборной Республики Саха (Якутия) Михаил Иванов, под руководством главного тренера Андрея Алексеева. Напомним, Михаил Иванов выигрывал золотую медаль чемпионата и в прошлом году в Челябинске.





ПОДТЯНИСЬ!
к движению!

