

# СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС



Май 2022

**«Большой спорт»**  
Якутянка Надежда Тарченко  
финалистка турнира среди  
сильнейших российских  
дзюдоисток

**«Это надо знать»**  
Как научить ребенка  
играть в шашки?

**«Здоровьесберегающие  
технологии»**  
Мяч- антистресс  
Группа «Белочка»

**«Спортивные новости»**  
Победители в командном зачете в  
соревновании «Надежда Туймаады»



**«Спорт в моей семье»**  
Семья Камышевых

## РУБРИКА: «СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

В гостях у нашей рубрики «Спорт в моей семье» – семья Камышевых. О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Камышева Милана, воспитанница подготовительной группы «Белочка».

У меня классная семья: мама, папа, брат и я. Моя мама Анастасия Александровна в школе занималась кикбоксингом и состояла в сборной по баскетболу. В студенчестве занималась настольным теннисом и тяжелой атлетикой, а теперь спорт-йога и скандинавская ходьба – это ее лучшие друзья. Мой папа Алексей Валерьевич – мой герой! Он любит бег и участвует в марафонах. Даже специально ездил в Японию, чтобы пробежать известный марафон в Осаке. А еще мы с ним тренируем формы и каты. Он тоже каратист, как и я! Мой брат Никита метко стреляет, в школе он защищает честь своего класса в стрельбе из винтовки. Раньше он занимался плаванием и ушу саньда.

В три года я начала заниматься спортивными балльными танцами, участвовала и побеждала в соревнованиях. Сейчас с удовольствием занимаюсь каратэ в международной школе Ген-Син-Кан. Зимой я успешно сдала экзамен на белый пояс. Сейчас готовлюсь к экзамену на следующий желтый пояс. Мне очень нравится каратэ – этот спорт делает сильнее и тело, и дух. У нас много родственников и друзей. Мы часто выезжаем с ними на природу. Там мы проводим соревнования, рыбачим и весело отдыхаем. Дважды в год встречаемся семьей моего прадеда и играем в пейнтбол. Мы любим путешествовать! В разных городах всегда ищем новые развлечения и ощущения. В прошлом году ездили на Байкал. Скаtywались на зип – лайне, купались в чистой и холоднющей воде Байкала, лазили по горам. В этом году родители уже кое-что запланировали,



## РУБРИКА: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Мячи с наполнителем из рисовой крупы, гречки, пшена, фасоли или гороха положительно воздействуют на развитие мелкой моторики рук ребенка и прекрасно справляются с ролью мячей-антистресс. Рисовая крупа очень приятно скрипит в мяче, поддается метаморфозам и держит форму. Мячик с фасолью приятный на ощупь – весь бугристый и хрустит при нажатии. Мячики с пшеничной крупой и гречкой здорово шуршат. Форму мячей можно видоизменять тем самым намного дольше будет интересна ребенку.



В подготовительной группе «Белочка» дети используют мячи-антистресс в играх, для массажа рук, для успокоения эмоций. Перебирая в руках массируют руки и пальчики и стараются отгадать, какой наполнитель у него внутри мяча. Мячи лежат в доступном месте для детей и используются в течении всего пребывания в детском саду.

## РУБРИКА :

### «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

Как научить ребенка играть в шашки?

- Первый урок должен начинаться с ознакомления с игровым полем. Пусть ребенок сначала самостоятельно попробует правильно расставить фигуры, если не получится – придите на помощь.
- Не нужно спешить. Играйте только тогда, когда ребенок этого захочет.
- Не позволяйте малышу переутомляться. Как бы интересно ваша партия не проходила, делать перерывы нужно обязательно.
- Хвалите, подбадривайте своего ребенка, создавайте для него ситуацию успеха, указывайте на наиболее удачные комбинации, вдохновляйте на победы и новые свершения.
- Не ругайте, если ребенок в чем-то не разобрался или сделал неверный ход, будьте терпеливее.
- Не поддавайтесь! Если ребенок будет все время выигрывать благодаря тому, что вы все удачно «подстроили», толка от такой игры не будет.

**Правила:** Шашечная доска для русского варианта игры состоит из 64 клеток, окрашенных в черно-белые цвета, шашечки также имеют черную и белую окраску. Перед началом поединка все фигуры выставляются в три ряда на темный фон.

- Все ходы в игре осуществляются только на темном фоне.
- Преимущество первого хода всегда принадлежит белым фигурам.
- Фигурка делает ход вперед по диагонали на любую свободную клетку.
- Если игрок коснулся фигуры, то он обязан ходить именно ей.
- Ходы между соперниками чередуются.
- Если перед шашкой стоит фигура противника, а после нее поле свободно, то ее можно съесть, делая ход и вперед, и назад.
- Ходить в другую сторону при таком положении фигур запрещается, даже если вы подставляете себя по удару.
- За один ход, при удачном расположении фигур противника, можно съесть сразу несколько шашек.
- Если игроку удалось дойти до противоположного конца доски, то он переворачивает свою фигуру, она превращается в дамку.
- Дамка может ходить по диагонали вперед на любое количество клеток. Также дамке доступны ходы назад.
- Съесть дамку, при соответствующем положении, может любая фигура.
- Выигрывает тот игрок, кто первый съест все шашки противника.

## РУБРИКА:

### «БОЛЬШОЙ СПОРТ»

В Санкт-Петербурге прошел турнир «Петербургский вызов». Это смотр для формирования состава и резерва сборной России. Встречались 90 сильнейших спортсменов страны, среди которых пять представительниц Якутии, они победители и призеры первенств, чемпионатов страны: под руководством главного тренера команды Дамдиндоржа Гомбодорж. Наилучший результат в весовой категории до 78кг показала Надежда Татарченко из Ленского района, которая одержав ряд побед над сильными соперницами, добралась до финала. Лишь в борьбе за золотую медаль она познала поражение от титулованной орловской дзюдоистки от Антонины Шмелевой, являющейся

победительницей турнира «Мировой серии». Тем не менее Татарченко доказала, что является одной из сильнейших дзюдоисток России.



## РУБРИКА:

### «СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»



17 мая прошли окружные соревнования «Надежда Туймаады» среди воспитанников Октябрьского округа, приняли участие 6 детских садов. Дети соревновались в личном первенстве по бегу, в прыжках, в метании. В общекомандном зачете наш детский сад занял 1 место. Итог соревнований: золото-7, серебро-1, бронза-2.

Поздравляем победителей соревнований.

Желаем дальнейших успехов в спорте!

