

СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС



Сентябрь 2022

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



«Это надо знать»

Как прыгать на скакалке и
развивать речь

«Здоровьесберегающие технологии»

Дорожка здоровья
группа «Бемби»

«Большой спорт»

Якутянка Надежда Бут завоевала
золото чемпионата России в беге
на 100км.

«Спортивные новости»

Кросс Нации - 2022

РУБРИКА: «СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

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

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Рома воспитанник подготовительной группы «Бемби».

Я, Колосов Роман, мне 6 лет. Вся моя жизнь это спорт. В один месяц я начал ходить на плавание в бассейн «Осьминожка», научился там нырять на глубину, собирать игрушки со дна. Когда я чуть подрос меня перевели в малую ванну бассейна «Самородок», где меня научили начальным навыкам каждого вида плавания, а с прошлого года я уже занимаюсь в большой ванне с индивидуальным тренером. Мне очень нравится плавать, я готов плавать хоть весь день. Вода это моя стихия. Кроме бассейна я посещаю различные секции для общего физического развития. У меня есть младший брат Максим, мы вместе с ним посещаем бассейн и дзюдо. На дзюдо мы разучиваем различные виды подножек, броски. Моя мечта - это научиться несложным воздушным трюкам.



Мои родители тоже любят спорт и по этому мы везде вместе. С мамой Еленой Юрьевной ходим на ролики в extreme kids, нам очень нравится проходить новые прыжки, финты. Всегда подбадриваем друг друга. Раз в неделю мы всей семьей ходим на каток, а летом заменяем эти занятия прогулкой на велосипедах. Уезжаем далеко в пригород и наслаждаемся красотами нашей природы. Когда мы ездим

в отпуск, то каждый раз пробуем новые виды спорта.

В этом году мы плавали на сап бордах и лазали по скал-дрону. В этом году я планирую пойти на бокс вместе с папой. Мой папа Сергей Сергеевич победил испанца в Тайланде и получил золотую медаль, вот и я хочу стать чемпионом, как папа.



РУБРИКА: «СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»

28 сентября в детском саду прошел праздник посвященный Всероссийскому дню бега «Кросс Нации – 2022». «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 150 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.



РУБРИКА: «ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

Как прыгать на скакалке и развивать речь

Игровые идеи:

- Алфавит: пение всего алфавита от А до Я, один прыжок — одна буква
- Слова начинающиеся с определенной буквы или буквы, на которую заканчивается предыдущее слово
- Выберите слово: во время прыжков ребенок должен назвать все буквы произнесенного вами слова. Это отличный способ научить ребенка правильно произносить имя, фамилию, название города.
- Выберите категорию: ребенок прыгает и называет всех диких животных, транспортные средства, фрукты, овощи.
- Выберите слово: ребенок прыгает на каждую букву, пока вы произносите слово.
- Игра с рифмами: вы говорите слово, а ребенок придумывает слово, которое с ним рифмуется.
- Антонимы и синонимы: вы называете слово, а прыгун называет похожие или противоположные по смыслу слова.
- Игра в слог: выберите слово, а ребенок повторяет его по слогам.

РУБРИКА: «БОЛЬШОЙ СПОРТ»



В Нижнем Новгороде прошел чемпионат России по бегу на 100км. Спортсменки сборной РС(Я) завоевали 2 медали соревнований.

В женском забеге звание чемпионки завоевала Надежда Бут. Она пробежала дистанцию за 7 часов 25 минут и 11 секунд. Еще одну медаль в составе сборной республики выиграла Изабелла Борисова, которая преодолела 100 км за 7 часов 41 минуту и 34 секунду.

Среди мужчин четвертое место занял Александр Моедо, показав результат 6 часов и 52 минуты. Василий Лукин пришел к финишу пятым, а девятым Альберт Варламов.

Команда Якутии стала обладательницей золотой медали в общекомандном зачете.

РУБРИКА: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

В подготовительной группе «Бемби» после дневного сна проводится хождение по массажным дорожкам — гимнастика пробуждения. Это является эффективным и увлекательным видом закаливания. Главная задача массажных дорожек — массировать стопу, улучшить кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движения, а также правильно формировать свод ступни. Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, у них заметно пробуждается организм после дневного сна и улучшается общее эмоционально — психическое состояние.



