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

СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС

Октябрь 2022

«Спорт в моей семье»
Семья Чукровых

«Здоровьесберегающие технологии»
Пальчиковая гимнастика группа «Ласточка»

«Это надо знать»
Основные правила закаливания

«Большой спорт»
Якутские борцы стали призерами Международных соревнований

«Спортивные новости»
«День матери»

РУБРИКА:
«СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ»

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

О том, какое место занимает спорт в жизни семьи, нам расскажет Чукрова Кюнней воспитанница подготовительной группы «Ласточка».

Я, Чукрова Кюннэй, мне 6 лет. Я родилась в спортивной семье, поэтому люблю спорт. Мой дедушка Захар Николаевич Чукров известный вольный борец, он признан лучшим спортсменом 20 века. Мой папа Ньургун Захарович Чукров - мастер спорта международного класса по вольной борьбе, многократный чемпион и призер республиканских, российских и международных турниров. Мой дядя Николай Чукров тоже является мастером спорта по вольной борьбе. Вот такая у нас династия борцов.

У меня два старших брата Айсен и Дьулус. Айсен студент юридического колледжа. Дьулус учится в 7 классе и занимается в секции по национальной борьбе хапсагай в СК Модун, а еще он играет в волейбол в школе. Я горжусь своим дедом, папой и братьями, поэтому хочу стать сильной, выносливой, ловкой и быстрой, как они. Для этого я много прыгаю, бегаю, участвую в соревнованиях, и в скором времени пойду в спортивную секцию. Моя мама Айталина Сергеевна любит пешие походы на природе.

Мы очень любим отдыхать на природе, купаться и рыбачить. У нашей большой родни есть традиция весной встречаться на природе. Мы играем, веселимся и устраиваем различные соревнования, участвуют все от мала до велика.

"Спорт закаляет не только тело, но и дух"- так говорит мой папа.

РУБРИКА
«БОЛЬШОЙ СПОРТ»

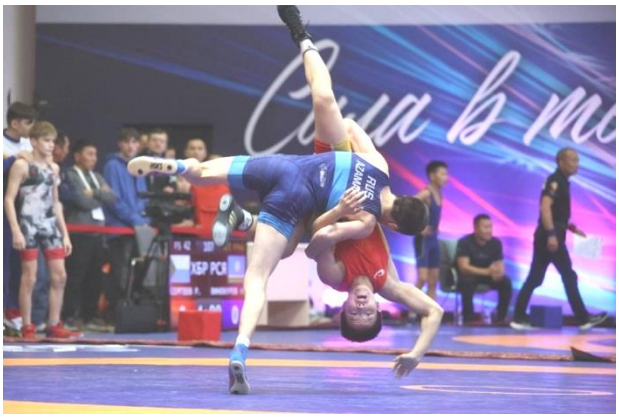
Якутские борцы стали призерами XVII Международные соревнования по вольной борьбе на призы Бувайсара Сайтиева. Турнир проходил в г.Красноярске.

В турнире приняли участие 324 борца из 5 стран мира: Монголии, Таджикистана, Казахстана, Азербайджана и России.

Россия была представлена командами из 24 регионов, в том числе и Красноярского края. Медали были разыграны среди юношей до 18 лет в 11 весовых категориях: 42, 45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92, 110 кг.

Состязания открыл сам Бувайсар Сайтиев. Трехкратный чемпион Олимпийских игр приехал в Красноярск, чтобы лично пожать руку представителям команд и пожелать им удачи. В течение двух дней он следил за схватками с трибуны, давал наставления участникам, объяснял ошибки, а после провёл автограф-сессию для ребят.

По итогам турнира больше всего золотых медалей у команды Дагестана, 9 наград. В активе якутских борцов три бронзовые награды международных состязаний, сообщает "Спорт Якутии". Третьи места в своих весовых категориях заняли Николай Винокуров (42 кг), Денис Игнатьев (45 кг) и Игорь Матвеев (62 кг).



РУБРИКА:
«ЭТО НАДО ЗНАТЬ»

Основные правила закаливания

- Закаливание бессмысленно без правильного питания, оптимального режима дня и умеренных физических нагрузок.
- Проводите процедуры систематически и постепенно увеличивайте время воздействия закаливающих факторов.
- Учитывайте настроение и самочувствие.
- Сочетайте солнечные, воздушные и водные процедуры.
- Не принимайте ледяной душ, потому что это может привести к переохлаждению.
- Принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до нее.
- Правильно подбирайте одежду и обувь. Они должны соответствовать времени года, вашему здоровью и активности поведения.
- Начинать закаливание можно в любом возрасте.
- Если вы закаляетесь водой, всегда начинайте с ног, постепенно, день за днем, понижая температуру воды на один градус.
- Никогда не начинайте закаливание во время болезни.
- Проводите процедуры в форме игры.
- Не допускайте продолжительного воздействия на ребенка как низких, так и высоких температур.
- Закаливание можно в любом возрасте.

РУБРИКА:
«СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ»

В старшей группе «Сказка» прошел спортивный праздник посвященный «Дню матери».

Мероприятие началось с поздравления детей своим милым, любимым и нежным мамочкам.

Затем на старт вышли две команды состоящие из воспитанников и их мам. Мамы соревновались в беге, в ловкости, преодолевали препятствия. Все участники получили огромный заряд бодрости, удовольствия и возможность побыть рядом со своими малышами. В конце праздника дети подарили своим мамочкам подарки, сделанные собственными руками.

РУБРИКА:
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»

В подготовительной группе «Ласточка» проводится ежедневно пальчиковая гимнастика в игровой форме.

«Пальчиковая гимнастика»- это весёлое, увлекательное и полезное занятие!

Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук, но и ослабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношения многих звуков, чем лучше работают пальцы и вся кисть в целом, тем лучше ребенок говорит!

«Пальчиковая гимнастика» создаёт не только благоприятный фон и развивает умение подражать взрослому, но и учит вслушиваться и понимать смысл речи, повышать речевую активность ребёнка.