

Электронная версия: <https://vk.com/club205865703>

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 148»



Город детства



Ежемесячная информационно — познавательная газета

«ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ
ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ДОУ»

«КАЛЕНДАРЬ ПАМЯТНЫХ
ДАТ»

«ЗАРЯДКА – ЭТО ЗДОРОВО»

«БЕЗОПАСНЫЕ ПУТИ К
БЕЗОПАСНОСТИ НА
ДОРОГАХ»

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ДЕТЕЙ РАННЕГО
ВОЗРАСТА»

«РАЗВИВАЕМСЯ, ИГРАЯ»

«ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ С
ДЕТЬМИ ДОМА»

«ЛЕНТА ПРИЯТНЫХ
НОВОСТЕЙ»

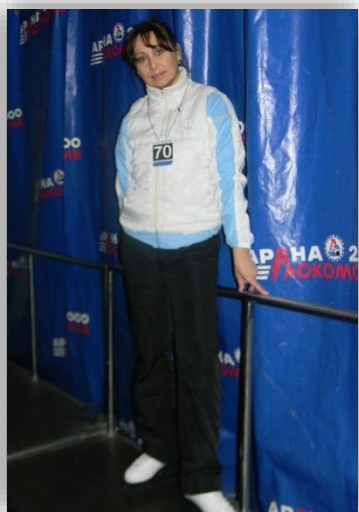
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ»

«ПОДСЛУШАНО
В ГРУППЕ 15»

«ПРИМЕТЫ МАРТА»

ВЫПУСК 3, МАРТ
ТЕМА ВЫПУСКА:
«ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ»

«ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ»



*Наталья Валентиновна Гусева, заведующий
МДОУ «Детский сад № 148»*

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся:

- *физкультурные занятия;*
- физкультурно-оздоровительная работа в течении дня (*утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия*);
- активный отдых (*физкультурные досуги, праздники, дни здоровья*), самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дошкольного учреждения.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые проводятся три раза в неделю (одно на прогулке).

Продолжительность занятия зависит от возраста и составляет:

- в младшей группе-15 минут;
- в средней-20 минут;
- в старшей -25 минут;
- в подготовительной к школе группе-30 минут.

Утренняя гимнастика- обязательная часть ежедневного режима ребенка. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с

приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями. Утренняя гимнастика проводится начиная с младшей группы.

Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях. В старшей и подготовительной к школе группах на занятиях с большой умственной нагрузкой, а также в перерыве между ними **проводятся физкультминутки**.

Еще одна из форм организации физического воспитания- **подвижная игра**. Подвижная игра- сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Со второй младшей группы один раз в месяц организуются **физкультурные досуги**. В них включают знакомые детям физические упражнения, подвижные, спортивные игры, ритмическую гимнастику, игры-забавы.

В средних и старших группах два-три раза в год проводятся **физкультурные праздники**, в процессе которых дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнования.

Продолжительность спортивного занятия, досуга, развлечения

в 1 мл. группе - 10 минут

во 2 младшей группе-15 минут;

в средней-20 минут;

в старшей -25 минут;

в подготовительной к школе группе-30 минут.

Продолжительность утренней гимнастики

в 1 мл. группе - 8 минут

во 2 младшей группе-10 минут;

в средней-12 минут;

в старшей -15 минут;

в подготовительной к школе группе-15 минут.



Данный выпуск мы решили посвятить одной из самых важных проблем дошкольного образования — укреплению здоровья детей. Ведь это залог успешного развития ребенка, возможности его самореализации в любых направлениях деятельности.



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРАЗДНИКА!

В Российской империи 8 марта впервые отмечали в Петербурге в 1913 году. На следующий год во многих государствах Европы в этот день женщинами были организованы марши, как протест против войны. В

феврале в 1917 году в России женщины вышли в последнее воскресенье на улицы с лозунгом «Хлеба и мира». Николай II, русский царь, через 4 дня от престола отрекся, а временным правительством было обещано для женщин избирательное право. По юлианскому календарю это выпало на 23 февраля и на 8 марта по григорианскому календарю. История возникновения праздника 8 марта продолжается дальше. Он стал государственным уже в первые годы Советской власти, а с 1965 года стал нерабочим. Был и праздничный ритуал. В день 8 марта государство на торжественных мероприятиях отчитывалось о том, что было сделано для женщин. Постепенно этот день освободился от своей политической окраски и стал праздником любви, красоты и весеннего настроения!



Милые дамы, поздравляем вас с Международным женским днем! Желаем вам исполнения всех ваших загаданных желаний, побольше сказки в обыденной жизни и романтических вечеров. Пусть глаза сияют звездочками, а ваша красота только благоухает и свернет еще не одно измерение.

ЖЕЛАЕМ ХОРОШЕГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА!!!

«ЗАРЯДКА - ЭТО ЗДОРОВО!»



Полина Сергеевна Зайцева,
инструктор по физической культуре

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре - заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», — значит, так оно и есть!



- В непринужденной обстановке любое дело - в удовольствии. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВМЕСТНОЙ ЗАРЯДКИ:

1. Начните с простых приседаний: старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.
4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.
5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого - по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы малыш держал ножки прямыми. Весь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнения на растяжку!



**ПОМНИТЕ! ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
- В НАШИХ РУКАХ.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

«БЕЗОПАСНЫЕ ПУТИ К БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ»



Уважаемые родители!

Мы убеждены, что вы поддержите нас в стремлении уберечь детей от опасностей, которые подстерегают их на дороге. Верим, что вы и дальше будете уделять большое внимание привитию своему ребенку навыков дорожной безопасности.

При проезде в общественном транспорте:

- Приучите ребенка крепко держаться за поручни, чтобы при торможении он не получил травму от удара.

При переходе проезжей части:

- ✓ Переходите дорогу только по пешеходным переходам или на перекрестках по отмеченной линии-зебре, иначе ребенок привыкнет переходить дорогу, где придется.
- ✓ Не спешите и не бегите; переходите дорогу всегда размеренным шагом.
- ✓ Не переходите дорогу наискосок; подчеркивайте, показывайте и рассказывайте ребенку каждый раз, что идете строго поперек улице, что это делается для лучшего наблюдения за авто-, мототранспортными средствами.
- ✓ Не выходите на проезжую часть из-за транспортного средства или из-за кустов, не осмотрев предварительно улицу; приучайте ребенка делать так же.
- ✓ Не торопитесь переходить дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, родственников, знакомых, нужный автобус. Не спешите и не бегите к ним, внушите ребенку, что это опасно.
- ✓ Не начинайте переходить улицу, по которой редко проезжает транспорт, не посмотрев вокруг. Объясните ребенку, что автомобили могут неожиданно выехать из переулка, со двора дома.
- ✓ При переходе проезжей части по нерегулируемому переходу в группе людей учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта, иначе он может привыкнуть при переходе подражать поведению спутников, не наблюдающих за движением транспорта.

При ожидании общественного транспорта

- ✓ Стойте вместе с детьми только на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»



Ольга Алексеевна Плескачева,
инструктор по физической культуре

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Они требуют много сил и энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность.



В 2-3 года ребенок может целый день, без остановки ходить, бегать, играть и т.п. Не устаёт потому, что всё время меняет характер, темп движения.

Организация условий для проявления движений активности маленьких непосед остаётся один из основных направлений в их развитии. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время

движения детей служат условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом.

Ребёнок раннего возраста пытается экспериментировать, осваивая различные способы передвижения. Поэтому так важно создавать развивающую предметно - пространственную среду, где есть возможность двигаться много и разносторонне: на полу, управляя игрушками, взбираться на лесенку - стремянку, горку, упражняться в играх с различными материалами - стоя, сидя, лёжа.



Однако ещё можно сказать то, что двигательный опыт детей раннего возраста ещё не велик, движения детей недостаточно координированы. Они ещё не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений детей большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей,

обручей, кубиков, скакалок) побуждающих их к различным двигательным действиям. Также частью физического развития детей являются подвижные игры, включающие все основные виды движений. В играх можно использовать стихи, потешки, песенки. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым.

Однако здоровье, физическое развитие, движение не самоцель.

Всё это необходимо как основа разностороннего развития малыша.



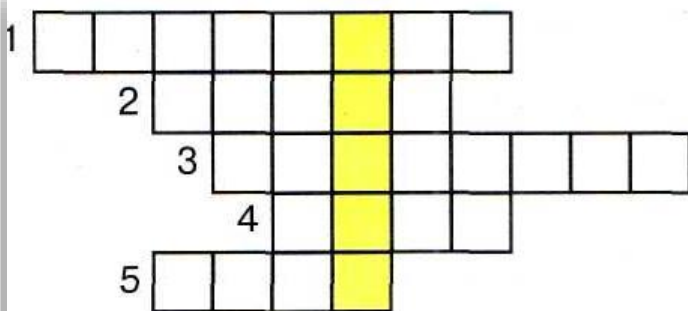
Физкультура должна

стимулировать ум ребёнка, развивать его речь, творческие способности, учить общению и приносить ему радость!

Составь рассказ по картинкам



Реши кроссворд



② Сквозь лёд и снег
Он начинает бег.

③ У кого весной всегда
С носа капает вода?

④ Сугробом лежал,
Весной убежал.

⑤ Зимой скрываюсь
весной появляюсь

«ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ С ДЕТЬМИ ДОМА»



Маргарита Андреевна Толзина,
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория

Игры и развлечения дома с детьми

1. Игра на дыхание: "Радуга из мыльных пузырей"

Возьмите пластиковую бутылку и отрежьте у нее конец. Затем натяните на получившуюся дырку носок и закрепите его клейкой лентой. Капните на носок пищевыми красителями. Смешайте средство для мытья посуды с небольшим количеством воды. После того окуните носок в эту смесь и можете спокойно выдувать радужные пузыри.

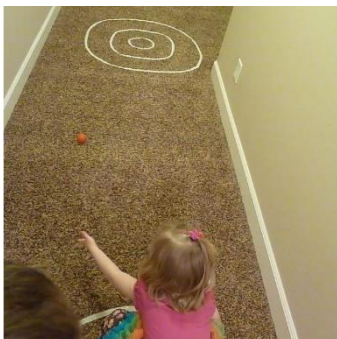


2. Неординарный теннис

Альтернативой обычному теннису может стать соревнование с использованием одноразовых тарелок, палочек от мороженого и воздушного шара.

3. Детское сумо

Взяв подушки и папины футболки, можно устроить борьбу сумо.



4. Дартс на полу

Наклейте на пол изоленту и поиграйте в напольный дартс используя небольшой шарик.

5. Катание шариков

Вырежьте в коробке лунки и напишите сверху количество очков, которое будет получать каждый игрок за попадание в лунку. Вместо шариков можно использовать бусинки.



6. «Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

7. «Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

8. «Выше и выше»

Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.



...РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ИГРАТЬ, ДАЖЕ КОГДА
ДЕЛАЕТ СЕРЬЕЗНОЕ ДЕЛО...

А.С.МАКАРЕНКО



1. В ФЕВРАЛЕ ПРОШЛИ спортивные мероприятия "Папа может" среди пап старших и подготовительных к школе групп. Праздник прошел в дружеской, позитивной и веселой атмосфере! Наши папы участвовали в конкурсах "Кто быстрее?", "Тереправа", "Умелые руки", "Собери пирамидку" и другие, участвовали в театрализации сказки "Репка". В конце мероприятия детям и папам были

вручены дипломы за участие.

2. 20 февраля, в нашем детском саду прошёл праздник "Встреча Масленицы". С самого утра педагогический коллектив угощал наших дорогих родителей, бабушек, дедушек вкусными блинами. Ребята с румяными щечками, в ярких платках кружились в хороводе, завлекая в весёлую пляску весь детский сад, а затем играли в веселые игры. Детские глаза выражали восторг, а на лице сияла улыбка от ярких эмоций праздника. Веселым и задорным праздником зиму проводили! Будем ждать весну!!!



3. С 27 февраля по 31 мая в детском саду будут проводиться обучающие занятия для детей 5-7 лет, в рамках социального взаимодействия с МОУ Коц Лад по программе «Вкусное чтение». В ходе выбранного сотрудничества и партнерства объединены совместные усилия в реализации мероприятий, направленных на решение задач образовательных областей «познавательное развитие» и «социально-коммуникативное развитие», «речевое развитие».



Программа мероприятий будет, осуществляется на базе детского сада

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ДЕТСКОМ САДУ»



Маргарита Андреевна Толзина,
Полина Сергеевна Зайцева,
Ольга Алексеевна Плескачева

Ни для кого не секрет, что эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости является занятие физической культурой, особенно на свежем воздухе. Без движений ребенок не может вырасти здоровым.

Лыжная подготовка включена в основную программу дошкольного воспитания. Обучение

детей ходьбе на лыжах способствует формированию основных двигательных навыков.

Занятия проводятся в безветренную погоду при температуре от -1 до -9°C . На первом занятии дети учатся самостоятельно брать лыжи, ставить на место, переносить и очищать от снега. Учатся самостоятельно подниматься после падения.

Основной задачей обучения лыжному ходу является ознакомление детей со скользящим шагом, простейшими поворотами на месте, спуском с невысокого склона.





Занятия лыжной подготовкой в дошкольном возрасте интересны как мальчикам, так и девочкам. Темп овладения лыжами зависит от индивидуальных особенностей каждого ребенка и от помощи родителей. Достаточно сказать, что 90% детей никогда не стояли на лыжах до занятий в детском саду.



Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте — это целебный, неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья вашего ребенка в будущей взрослой жизни.

В преддверии праздника
мы «Подслушали» в группе № 15 рассуждения
детей о маме

«Что твоя мама любит больше всего
делать?»

Артем Б.: «Мама любит
дачу»

Вероника П.
«Мама любит быть
дома»

Вероника Д.
«Мама любит
готовить торты»



Максим
«Любит радугу»

Маша К.
«Мама любит цветы»

Саша Л.
«Мама больше всего любит
Гарри Поттера и розы»

Ярослав К.
«Кофе и чай»

Миша А.
«Все покупать»

Влад Б.
«Картины»

Зиннур
«Мама любит, когда дома
чисто»

Адриана С.
«Больше всего любит
спать и море»

Марта К.
«Больше всего любит
папу»

Маша К.
«Дождь»



Настя Д.
«Мама любит сидеть
дома»

Дени М.
«Готовить и
тюльпаны»



Народные приметы на МАРТ о погоде

- Гром в марте - перед холодом.
- Если в марте первый гром грянет при северном ветре - к холодной весне, при восточном ветре - к сухой и теплой, при южном - к теплой.
- Молния в марте без грома - к сухому лету.
- Если пойдет дождь в марте, вырастет много грибов.
- Мокрый март — плохой урожай.
- В марте холодно и сухо — хлеба в достатке будет.
- Редкие морозы в марте - к урожайному году.
- Шершавая поверхность снега в марте - к урожаю, гладкая - к неурожаю.
- Если у мартовских сосуллек нет в середине пустоты - к богатому урожаю.
- Длинные сосульки в марте - к долгой весне.
- Частые туманы в марте предвещают дождливое лето.
- Снег в конце марта скоро тает, и вода дружно бежит — жди лето мокрое.

150065, Российская Федерация, Ярославская область,
город Ярославль,
ул. Папанина, д. 6а

E-mail: yardou148@yandex.ru

Выпуск информационно-познавательной газеты
подготовили:

Гусева Наталья Валентиновна, заведующий ДОУ

Барамошкина Светлана Константиновна,
старший воспитатель

Антонова Оксана Сергеевна, воспитатель

Зайцева Полина Сергеевна, инструктор по
физической культуре

Плескачева Ольга Алексеевна, инструктор по
физической культуре

Толзина Маргарита Андреевна, инструктор по
физической культуре



