



№1

3й КВАРТАЛ 2022 г.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

● **Родителям о детях**

«Физическая активность детей  
дошкольного возраста»

● **Спорт всей семьёй**

«Физкультура дома»

● **Полезное и важное**

«Витамин D для детей-  
НЕОБХОДИМОСТЬ!!!»

● **Наши занятия**

«Занятия физкультурой в  
детском саду»

● **Наши достижения**

«ГТО», «Спортивный танец»,  
«Смотр строя и песни»

● **Рекомендации по  
профилактике  
плоскостопия**

«Здоровье стопы»

● **ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

«Физкультура в стихах»

● **«Физическая активность детей дошкольного  
возраста»**

«Золото не то, что блестит, а то, что бегает, смеётся и  
переворачивает всё вверх дном...»

Ребёнок –быстро растущий и быстро развивающийся организм.  
Рост- это количественное увеличение массы тканей и органов.

Развитие –это качественное изменение, дифференцировка органов и  
тканей их функциональное совершенствование, появление новых  
функций. Важную роль в этом вопросе играет физическая активность.  
Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному  
развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее  
активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии.  
Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много  
времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их  
подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть  
спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить  
мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда  
самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они  
лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры,  
всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на  
пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими  
возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день  
рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите  
ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с  
ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В  
детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека.  
Физическая активность стимулирует все физиологические функции  
организма, способствует правильному развитию центральной нервной  
системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только  
умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или  
другими видами спорта могут принести вред.

**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**

## «Физкультура дома»



Абсолютно все папы и мамы хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии. Смогли достойно реализовать свои и, что немаловажно, родительские нужды и чаяния. Вместе с тем, как показывает опыт, представления родителей о значении физических упражнений вообще и их роли в жизни собственного ребенка весьма расходятся в силу того, что современные родители чрезмерно заботятся об интеллектуальной составляющей своего малыша, а в

отношении физической подготовки снижают планку своих требований по мере его взросления.

Всем известно, что в период первого года жизни, каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим процедурам. Но чем старше становится ребенок, тем чаще становится негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания. Это находит свое отражение в отношении родителей к занятиям их физкультурой дома.

Чаще всего родители не отрицают необходимости занятий физкультурой дома, но в тоже время и не предпринимают практических шагов для решения поставленной задачи.

Можно выделить четыре основные позиции для решения вышеизложенной задачи:

1. создание материально-технических условий для занятий дома;
2. содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, выполнению утренней гимнастики и закаливающих процедур и контроль за всем этим;
3. организация соревнований и игр на детских площадках по месту проживания;
4. непосредственное участие в соревнованиях семейных команд, днях здоровья, развлечениях, играх, прогулках.

В основном большинство родителей выполняют не все функции не в полном объеме, ограничиваясь первыми двумя позициями. Третья и четвертая позиции, позволяющие демонстрировать ребенку личный пример отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются, оставаясь просто теоретическим убеждением в правильности этих убеждений.

Семья играет главную роль относительно формирования у детей гигиенических привычек, привычки разумно проводить свободное время.

Родители, вы должны и обязаны создать комфортные условия для здорового развития своего ребенка.

# Витамин D для детей- НЕОБХОДИМОСТЬ!!!



«Солнечный» витамин предупреждает развитие кожных заболеваний, обеспечит нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы. Учёными доказано, что в регионах где недостаточно солнечного света и продукты не содержат необходимое количество витамина D, у взрослых и детей с 10 лет отмечается симптом хронической усталости и повышенная заболеваемость артритами, артрозами, диабетом.

Применение витамина улучшает усвояемость магния и кальция, регулирует метаболизм костной ткани и отвечает за фосфорно-кальциевый обмен. Он укрепляет иммунную систему, нормализует процесс свертывания крови, нормализует артериальное давление. Способствует прекращению воспалительных процессов в организме. Активно используется в медицине при лечении псориаза.

Важен D и для наших мышц, чтобы дети росли сильными и могли выдерживать физические нагрузки. При достаточном объёме витамина D и кальция в организме не только кости, но и мышцы будут здоровыми.

Чем больше времени малыш проводит на солнце, тем активнее синтезируется в растущем организме витамин D. Проблема нынешнего поколения, заключается в том, что дети мало гуляют, проводя время в школе или за компьютером дома усугубляется ситуация различными вирусными эпидемиями в холодное время года. Все эти факторы могут обернуться дефицитом этого полезного вещества. Чем опасен дефицит?

Одно из самых опасных заболеваний, которое может грозить детям раннего возраста — рахит. Симптомы, которые его предвещают опознать достаточно легко:

- не растут или не появляются новые зубы;
- замедление роста и набора массы;
- ухудшение зрения;
- боль в суставах, судороги;
- деформации костей (при рахите, прежде всего, страдает позвоночник);
- общая слабость;
- усиленное потоотделение;
- нарушения сна;
- плаксивость, раздражительность;
- затылок становится более плоский;
- при уже наступившем заболевании изменениям могут подвергаться и другие кости.

Дефицит можно вылечить, если выявить симптомы своевременно. Если пренебречь медицинским вмешательством, возможны такие осложнения, как:

- изменение формы костей, их мягкость;
- переломы;
- остеопороз.

Детям с 3 лет недостаток витамина D грозит развитием следующих заболеваний:

- ожирение;

- диабет;
- постоянная усталость, депрессивное состояние;
- болезни сердца.

#### Витамин Д в продуктах

- морепродукты, рыба океанического происхождения;
- печень трески;
- кефир, сметана;
- творог;
- яйца;
- рыбий жир;
- масло;
- грибы;
- петрушка, крапива;
- говяжья печень.

#### Как принимать

Давать его лучше после завтрака в утреннее время, тогда вы сможете проследить за реакцией ребёнка на новый продукт. Изучите инструкцию по применению. Не следует давать витамин в рот малышу прямо из флакончика, чтобы избежать передозировки.

Витамин Д3 для детей важен и необходим. Старайтесь давать детям в независимости от того, сколько им лет, возможность проводить больше времени на солнце, питаться полезными продуктами.

**Здоровья вам и вашим детям!**



***Вырастай скорее, а-то мне играть не с кем!***

## «Занятия физкультурой в детском саду»



В нашем детском саду, все дети занимаются физкультурой. Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивная обувь, носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате. Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту.

Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них. К правильной форме одежды относятся: спортивная футболка, шорты, носочки, обувь.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки,



бег, упражнения на растяжку и т.д.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Носочки нужно подобрать по цвету под физкультурную форму. (белые)

5. Спортивная обувь. Легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой.

Спортивная обувь при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следует, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы.



Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей. Наблюдая за открытием Олимпийских игр, миллионы людей рассматривают и оценивают форму спортсменов, над которой работали лучшие модельеры страны и восхищаются ее неповторимостью и своеобразием. Красивая форма придает спортсменам уверенность в своих силах.

Так давайте сделаем так, чтобы и наши дети постоянно чувствовали заботу и поддержку, направленную не только на формирование внутреннего мира, но и на создание прекрасной внешней оболочки.

# «НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ»

Каждый год наши ребята принимают участие во Всероссийском тестировании ГТО. Они отмечены знаками отличия и удостоверениями.

В 2018-2019 в тестирование приняли участие 5 детей: 3 серебряных знака отличия, 1 бронзовый знак отличия

2020-2021 в тестирование приняли участие 20 детей :5 золотых знаков отличия, 8 серебряных знака отличия, 7 бронзовых знаков отличия.

2021-2022 в тестировании приняли участие 15 детей :4 золотых знака отличия, 5 серебряных знака отличия, 5 бронзовых знака отличия.

Ежегодно в нашем садике проводится смотр «Строя и песни», каждый год ребята показывают мастерство строевой подготовки, исполнения военно-патриотических песен.

В этом году ребята приняли участие в смотре «Строя и песни» на уровне учреждения и района. Достоинно представили своё учреждение и получили благодарность.



Наши ребята стали победителями Всероссийского дистанционного конкурса «Спортивный танец»



# «Здоровые стопы»

У 80% людей болезни опорно-двигательного аппарата возникают именно из-за проблем со стопами. И хотя они формируются до 35 лет, основа закладывается еще в детстве. Поэтому так важно приучать ребенка к правильным привычкам.



## Детская обувь

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.

2. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5. Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6. Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7. Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.



# «Физкультура в стихах»

## Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро – не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда – сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!



\*\*\*

## Зарядка

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!  
Левая! Правая!  
Бегая, Плавая,  
Мы растем смелыми,  
На солнце загорелыми.  
Ноги наши быстрые,  
Метки наши выстрелы,  
Крепки наши мускулы  
И глаза не тусклые.  
По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!  
Левая! Правая!  
Бегая, плавая,  
Мы растем смелыми,  
На солнце загорелыми.

\*\*\*

Надо всем нам постараться  
И привычку завести  
Физкультурой заниматься  
Чтоб здоровыми расти!  
Со спортом дружим мы всегда,  
Мы физкультуре рады!  
Нас впереди победы ждут,  
Рекорды и награды!  
Надо всем нам постараться  
И привычку завести  
Физкультурой заниматься  
Чтоб здоровыми расти!  
Подружились с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперед.  
Мы не лечимся микстурой –  
Мы здоровы целый год!  
В физкультурном зале мы -  
Дружно занимаемся!  
Стать мы сильными должны!  
Вот мы как стараемся!  
Для здоровья, для осанки –  
Обручи и мячики!  
Вот спортивные какие  
Девочки и мальчики!

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку –  
Утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье –  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребята  
На зарядку выходи,  
На зарядку всех буди.  
Все ребята говорят:  
Физзарядка – друг, ребят!  
Физзарядка по утрам  
Не во вред – на пользу нам!  
Мы физкультурники, ребята!  
Все болезни – берегись!  
Перед самоподготовкой  
Час спортивный становись!

### Футбол

Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол!  
Мяч футбольный мне купили,  
И насос не позабыли.  
Мяч упругим должен быть,-  
Гол противнику забить.  
А противник-брат мой Рома!  
Вместе мы идём из дома  
На площадку для игры  
Для дворовой детворы.  
Мяч с разбегу я пинаю,  
Никому не уступаю.  
Ну, попробуй, догони,  
Верный мяч мой, отними!  
Мчится Рома во всю прыть,

Хочет мячик мой отбить.  
Раз, два, три, четыре, пять,-  
Вряд ли мяч ему догнать!  
Мячик быстро мой катился,  
За кустами очутился,  
Хитро спрятался от нас, –  
Мы найдем его сейчас.  
И опять помчался вскачь  
Мой спортивный резвый мяч!  
Я момент не упустил  
Роме гол я всё ж забил!  
Нет обиды на меня, –  
Мы же с ним одна семья!  
Любим с Ромой мы футбол,  
А потом – скорей за стол!

\*\*\*



\*\*\*

Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он – здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра –  
Здоровы будем мы всегда.  
Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку –  
Утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье –  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.  
Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.

Все движения легки.  
В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.  
Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.  
Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.  
Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!  
Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!



Инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад 50»  
Королёва Алёна Владимировна