

МБДОУ Детский сад № 59 «Светлячок»



г. Владикавказ

Газета

для заботливых и любознательных

родителей

Декабрь 2023

Физкультурная страничка

В номере вы узнаете о том, что:

- 1. «Физкультурная форма – не роскошь, а необходимое требование!»**
- 2. «Профилактика сколиоза и плоскостопия» очень нужна современным детям.**
- 3. «О значении зимней прогулки»**
- 4. Вместе с детьми отгадаете загадки.**

«Физкультурная форма – не роскошь, а необходимое требование!»

**«Чтоб физкультурой заниматься,
надо в форму одеваться,
А в одежде повседневной
заниматься очень вредно!»**

Сегодня мы с вами поговорим о спортивной форме для занятий физкультурой в детском саду.

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой.

Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.



Для занятий в спортивном зале приготовьте:

- **футболку (х/б),**
- **шорты (трикотаж),**
- **носочки (белые)**
- **специальную обувь (чешки).**

Легкая спортивная обувь необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений или падений в подвижных играх.

При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

В случае пониженной температуры в помещении, например, в меж отопительный сезон вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно.

Дети переодеваются в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу по окончании занятия переодеваются в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты.

Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

Встретимся на занятиях по физическому развитию!

Мастер-класс для родителей

«Профилактика плоскостопия и сколиоза у детей дошкольного возраста»

Здравствуйте, уважаемые родители!

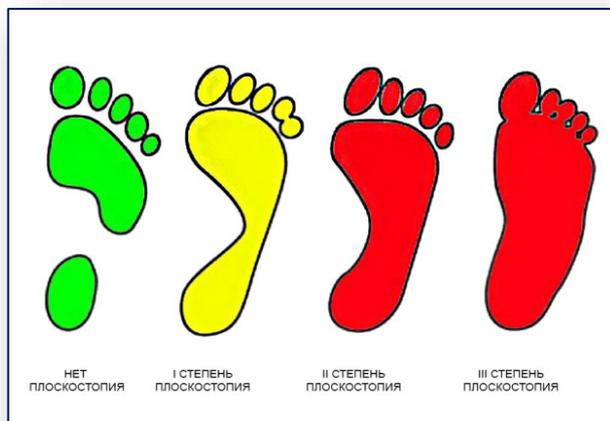
А знаете ли вы, чем мы занимаемся на занятиях физкультурой?

А занимаемся мы физическим развитием тела и укреплением здоровья!

Во время занятий я обращаю внимание на то, КАК ребята выполняют движения. И если что-то не получается, выясняю причину. Причин множество, две из них - плоскостопие и сколиоз. Как ни странно, но это так. У детей дошкольного возраста есть эта проблема, которая ведет к неприятным последствиям. Как этого избежать? Очень просто. Нужно не допустить появления сколиоза и плоскостопия, т.е. нужна профилактика.

Как понять есть ли у ребенка плоскостопие?

Посмотрите на мокрый след ноги вашего ребенка. Если он похож на зеленый след с рисунка – плоскостопия нет, а если нет, то пора задуматься над ситуацией и посетить ортопеда.



Как родителям понять, если ли у ребёнка искривление позвоночника?

Попросите ребёнка стать к вам спиной с опущенными руками. Поводом для волнения могут служить следующие признаки:

- разный уровень расположения лопаток, одна «выпирает» назад или приближена к оси позвоночника;
- одно плечо выше другого;
- расстояние от руки до талии с одной стороны больше, чем с другой;
- перекошен таз;
- при наклоне вперёд заметно неестественное искривление позвоночника.



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильная и точная коррекция обуви;
- устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки;
- компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

Для предупреждения плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

1. Рациональное питание, которое является залогом оптимального формирования опорно-двигательного аппарата.

В ежедневном питании ребёнка должно быть достаточное количество белка, в том числе животного происхождения, а также углеводов, минеральных солей (кальций, фосфор, магний) и витаминов «А», «В», «С». Детям показаны: молочные и кисло-молочные продукты (молоко, творог, сыр, сметана, сливочное масло), овощи (зелёный горошек, лук, морковь, фасоль), крупы, яйца, морепродукты, фрукты и ягоды.



2. Правильно подобранная обувь.

Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (пол сантиметра), мягким супинатором и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует доншивать чужую обувь.

3. Двигательная активность.

Необходимо вести активный образ жизни, выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы)



4. Профилактические упражнения.

Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.



«Ходите, как великан»

И.п. – основная стойка, смотрим прямо, спина прямая, плечи расправлены.

Стать на цыпочки, поднять руки и голову вверх, глаза смотрят на кончики пальцев. Идем вперед, тянемся вверх, как можно выше, не сводя глаз с кончиков пальцев.

Методическое указание: *следить за осанкой, глаза не отводить от кончиков пальцев, выполняем в среднем темпе. Выполняем упражнение 15-30 секунд.*

«Ходите, как аист»

Вы когда-нибудь видели, как гордо ходит аист? Сначала он сгибает ногу в колене, затем вытягивает ее вперед и только потом ставит на землю. Изобразим аиста.

И.п. – основная стойка, голова приподнята, руки в стороны/это наши крылья/, спина прямая, плечи расправлены.

Выполняем ходьбу с высоким подниманием колен и выносом вперед.

Методическое указание: *следить за осанкой, колени поднимать как можно выше, носочек вытягиваем, выполняем в среднем темпе. Выполняем упражнение 15-30 секунд.*

«Цирковая лошадка»

И.п. – основная стойка, руки опущены.

Давайте ходить, как лошадка в цирке.

Методическое указание: *следить за осанкой, колени поднимать как можно выше, носочек вытягиваем, выполняем в среднем темпе. Выполняем упражнение 15-30 секунд.*

Выполняем ходьбу с высоким подниманием колен.

А теперь поскокаем как лошадка, делая шаг вперед все время одной ногой.

Методическое указание: *следить за осанкой, корпус направлен вперед, выполняем в быстром темпе. Выполняем упражнение 15-30 секунд.*

Выполняется прямой галоп.

«Ветерок»

Легкий бег, с переходом на свободный шаг.

Стой! Раз, два.

Рассаживаемся на скамейке.

1 упр. Гусеничка

И.п. – сидя на стуле или на полу, стопы стоят на полу, спина прямая.

Пальцы остаются на месте, пятка продвигается вперёд по направлению к пальцам, как бы догоняя их, имитируя движение ползущей гусеницы. Продвигаемся вперёд как можно дальше. А теперь выполним упражнение в обратную сторону – поджимаем пальцы, пятку двигаем вперёд, пока не вернёмся в исходное положение.

Методическое указание: *следить за осанкой, ноги должны двигаться параллельно и одновременно, выполняем в среднем темпе.*

3 упр. «Качели»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, спина прямая.

Поднимаемся на носки (как можно выше), перекатываемся на пятки, поднимая носки вверх.

Методическое указание: *следить за осанкой, ноги должны двигаться параллельно и одновременно, выполняем в среднем темпе.*



2 упр. «Балерина»

И.п. – сидя на скамейке, спина прямая, руки на скамейке, упор на ладони.

Упираемся пальцами ног в пол. Выполняем маленькие шажки до тех пор, пока стопы не коснутся пола. Затем таким же образом возвращаемся в и.п.

Методическое указание: *следить за осанкой, носочки не расслаблять в течение всего упражнения, следить за тем, чтобы касание пола выполнялось только кончиками пальцев, выполняем в среднем темпе.*

3 упр. Катаем мячик (брусок)

И.п. – сидя (стоя), спина прямая, под ногой теннисный или массажный мячик (брусок) малого диаметра.

Прокатываем мячик (брусок) то к носку, то к пятке одной ногой 5-7 раз. Затем меняем ногу.

Методическое указание: *следить за осанкой, довольно сильно надавливая на мяч, выполняем в среднем темпе. Если выполняем стоя, то следим за равновесием. Повторить каждой ногой 4-5 раз.*

Аналогично поступаем, если используем брусок. Можно выполнять упражнение с бруском обеими ногами, сидя на скамейке или на полу.

4 упр. «Скатай платок»

И.п. – сидя на скамейке или стоя, голыми ногами.

Разложить на полу платок. Собирайте пальцами одной ноги платок под ступню, пока не соберёте весь. Распрямите платок при помощи пальцев обеих ног. Аналогично выполняем упражнение другой ногой. Распрямяем платок. Затем выполняем упражнение обеими ногами. Методическое указание: *следить за осанкой, довольно сильно надавливая на мяч, выполняем в среднем темпе. Если выполняем стоя, то следим за равновесием. Повторить весь комплекс 3 раза.*

5 упр. «Танец на канате»

И.п. – стоя, спина прямая, под ногами «канат» малого диаметра.

Выполняется ходьба по канату

1. прямо, ставя ноги полностью на канат;
2. боком, канат под носочками ног;
3. боком, канат под пятками.

Методическое указание: *следить за осанкой, выполняем в среднем темпе. Повторить весь комплекс 3 раза.*



6 упр. «Летящая птица»

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Приподнимаем над полом голову и туловище, руки разводим в стороны, держим такое положение 2-3 секунды, медленно возвращаемся в и.п.

Методическое указание: *смотрим вперёд, плечи высоко не поднимаем. Упражнение выполняется в среднем темпе. Повторить 4-5 раз.*

7 упр. «Подъёмный кран»

И.п. – стоя, спина прямая, руки прямые, сомкнуты за спиной в «замочек».

Выполняем наклон вперёд и одновременно поднимаем руки как можно выше.

Возвращаемся в исходное положение.

Методическое указание: *смотрим вперёд, спина прямая. Повторить 4-5 раз.*

8 упр. «Кошка»

И.п. – стоя на четвереньках, спина прямая.

Выгибаем спину вверх (как кошка),

возвращаемся в исходное положение, а затем прогибаемся вниз, возвращаемся в исходное положение.

Методическое указание: *смотрим вперёд. Выгибание и прогиб выполняем как можно сильнее. Упражнение выполняется в среднем темпе. Повторить 4-5 раз.*



9 упр. «На лодке»

И.п. – сидя на полу, спина прямая, ноги расставлены в стороны, стопы упираются друг в друга, взяты за руки.

Один отклоняется назад, другой тянется за ним, возвращаемся в исходное положение.

Аналогично в другую сторону.

Методическое указание: *смотрим друг на друга. Повторить 4-5 раз.*

10 упр. «Пройди не урони»

И.п. – стоя, спина прямая. Наклониться, не сгибая спины. На спину положить небольшую подушку или книгу, руки развести в стороны, голову поднять.

Выполняем ходьбу, стараясь не потерять подушку.

Методическое указание: *сохранять равновесие, голову не опускать вниз, смотреть прямо. Выполнить 3-4 раза.*

11 упр. «Кораблик».

И.п. – лежа на животе.

Согнуть ноги в коленях, захватить их руками за щиколотки, выгнуть корпус, грудь и бедра вверх, насколько это возможно. А теперь выполните несколько раскачиваний, как кораблик на волнах. Возвращаемся в исходное положение.

Методическое указание: *сохранять равновесие, голову не опускать вниз, смотреть прямо. Выполнить 3-4 раза.*

А теперь восстановим дыхание.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, спина прямая, руки опущены вниз.

Медленно поднимаем руки вверх через стороны, одновременно делаем вдох носом.

Задерживаем дыхание на 1-2 секунды. Медленно опускаем руки вниз, выдыхая воздух через рот со звуком «у».

Значение прогулки для здоровья детей



Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей!

Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие

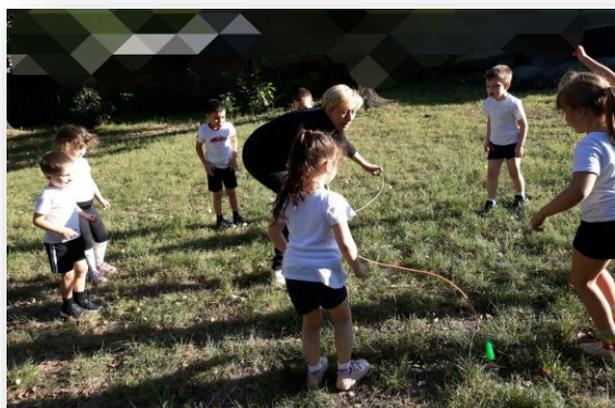
очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

- Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.
- Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.
- Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.
- Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
- Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.
- Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем, а из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов,



на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

- Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них проводят индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку



интересной, привлекательной.

Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение. Большинству кажется, что зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду.

Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.



загадки

*Трудно, что ни говори,
Мчат на скорости с горы!
И препятствия стоят —
Там флажков есть целый ряд.
Лыжнику пройти их надо.
За победу ждёт награда,
Хлынут поздравленья валом.
Этот спорт зовётся ...
(Слалом)*

*Там в латах все на ледяной
площадке
Сражаются, сцепились в острой
схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а —
...(Хоккей)*

*Вопрос не лёгкий у меня,
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По жёлобу съезжают?
(Бобслей)*

*На льду танцует наш артист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт.
Потом двойной тулуп...
Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется
...(Фигурное катание)*

*И в мишень спортсмен
стреляет,
И на лыжах мчится он.
А вид спорта называют.
Очень просто: (биатлон).*

