

• ПЕРВАЯ ПОЛОСА



О ПОЛЬЗЕ СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРЫ

Для здоровья, не для смеха
Нас подняли в пять утра,
Чтоб добились мы успеха, —
Так сказали доктора.

Начинаем тренировку —
Бег трусцой доступен всем,
Без уменя и сноровки
И без опыта совсем.

Добежали? Продолжаем,
Нет времени стоять,
Нормативы выполняем —
Нужно гири нам поднять,

На асфальт упасть,
Отжаться
Сорок восемь раз подряд,
И при этом улыбаться,
Физкультуре каждый рад.

После этих упражнений
Глубже воздуха
Вдохнуть,
И без страха и сомнений
В речку или в пруд
Нырнуть.

Тем, кто плавать
не умеет,
Не орать по пустякам! —
Не спасет и не согреет,
Лучше волю дать рукам.

После этих упражнений
Нас уже не одолеть,
И микробы,
без сомнений,
Не заставят нас болеть.

Элени Керра

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми и активными, сильными и крепкими. И здоровье, и хорошие физические данные обусловлены, в первую очередь, высокой двигательной активностью ребёнка. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Что способствует физическому развитию и воспитанию ребёнка? Этой теме посвящён очередной номер нашей газеты.

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ

Елена Леонидовна ДЕМИДОВА,
заведующий д/с №25

Забота о формировании двигательных навыков ребёнка, о развитии физических качеств, а именно достижение необходимого уровня ловкости, быстроты, силы является первоочередной задачей и родителей, и дошкольного учреждения. Какие же условия созданы в детских садах для охраны и укрепления здоровья детей, для их полноценного физического развития?

Залог хорошего физического развития и здоровья — это прежде всего соблюдение РЕЖИМА ДНЯ. Поэтому детский сад живёт по режиму! Каждый новый день в детском саду начинается с утренней гимнастики. Она важна не только как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение, происходит настрой организма на предстоящую деятельность. Это своеобразный утренний ритуал в детском саду.

ПРОГУЛКИ — это неотъемлемая часть режима дня дошкольника. Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелегкое, так как нужно суметь удовлетворить разные двигательные потребности всех детей. На прогулке проводятся подвижные игры, отрабатываются основные движения, проводится индивидуальная работа в соответствии с задачами, стоящими по физическому воспитанию. На участках детских садов имеется спортивное и игровое оборудование, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в организованной с ними и самостоятельной деятельности.



В детских садах систематически проводятся **ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**. Спортивные залы оснащены всем необходимым оборудованием: мячами, скакалками, коврикками, гимнастическими скамейками и матами, дугами для подлезания, нетрадиционным физкультурным оборудованием. Ежегодно два раза в год проводится мониторинг физического развития всех воспитанников, результаты которого учитываются при планировании индивидуальной работы с детьми, а также в подготовке детей к участию в соревнованиях городского уровня: Олимпийских играх, спартакиадах «Дошкольники в ГТО».

Думаю, что в значении и пользе **ЗАКАЛИВАНИЯ** никто не сомневается. Самые простые, но регулярные оздоровительные режимы групп: полоскание рта и горла после каждого приема пищи, босохождение по массажным дорожкам после сна помогают сделать организм детей крепче.

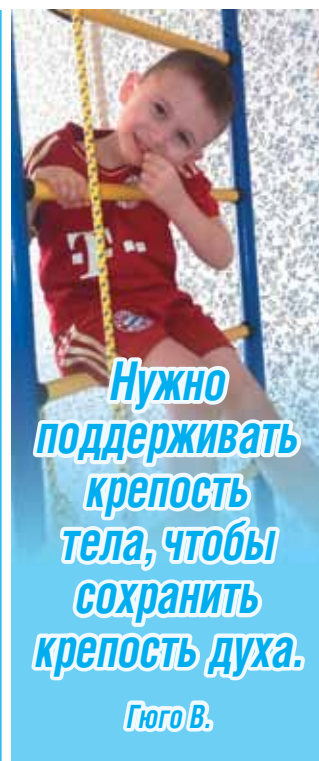
Программа Н.М.Крыловой «Детский сад — Дом радости» предусматривает использование в работе с детьми различные формы по здоровьесбережению. Только дети «Дома Радости» знают, что такое **МИНУТКА ШАЛОСТИ**. Такая минутка есть после каждого вида занятия для снятия интеллектуального напряжения, эмоциональной релаксации и переключения с интеллектуальной и творческой деятельности на двигательную. С каким наслаждением дети «шалют» на этой минутке, радуются сами и радуют педагогов.

В группах созданы **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЦЕНТРЫ** с учётом возрастных особенностей детей. Здесь сосредоточено спортивное оборудование для организации самостоятельной двигательной активности детей, а также инвентарь для отработки основных видов движений. Воспитатель даёт детям представление о здоровом образе жизни. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни наши воспитанники делают уверенно.

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Спорт входит в жизнь современных детей почти с самого рождения — с первым мячиком, первыми кроссовками. Потом в жизни ребёнка появляются первые коньки, лыжи, велосипед. Мир спорта открыт для детей. Мы решили узнать у воспитанников их отношение к физкультуре и спорту. Вот что у нас получилось:

ВОПРОСЫ	Д/С №22 116 человек		Д/С №25 100 человек		Д/С №45 116 человек	
	да	нет	да	нет	да	нет
Любишь ли ты занятия физкультурой в детском саду?	111	5	92	8	110	6
Ходишь ли ты на утреннюю зарядку в детском саду?	93	23	68	32	100	16
Посещаешь ли ты спортивную секцию?	28	88	15	85	20	96
Занимаешься ли ты с семьёй спортом в выходные?	57	59	50	50	61	55
Есть ли у тебя дома спортивный уголок?	39	77	21	79	41	75
Есть ли у вас спортсмены в семье?	32	84	25	75	32	84



Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

Гюго В.



ГТО ВСЕ ВЫБИРАЕМ
стр. 2



ЗДРАВООГРАД
стр. 3



СПОРТ И СЕМЬЯ
стр. 4



ВЫБИРАЕМ СЕКЦИЮ
стр. 5



Спортивный человек. Как ты его себе представляешь?

Такой весь сильный, выносливый, занимается тренировкой. Он участвует на соревнованиях: бегает, прыгает, играет в хоккей, катается красиво на коньках и лыжах. Он должен быть быстрым, слушаться тренера.

Софья Вотякова, 4 года, д/с №22

Должен быть сильным, умным, и у него должны быть мышцы надутые, потому что он гирию поднимает!

Полина Киселёва, 5 лет, д/с №25

Он одет в белую, красную и синюю одежду, потому что это цвета олимпийских игр. И на их футболках есть номера. Спортивный человек должен всегда тренироваться, чтобы кубки получать и медали.

Шестакова Софья, 6 лет, д/с №45

Это такой человек, который спортом занимается. Он в спортивной форме, у него сильные руки и ноги. Он умеет делать какое-нибудь спортивное дело.

Евгений Литвинчук, 4 года, д/с №25

Он сильный, он не устаёт никогда и он не болеет. Он очень долго занимался спортом, и он стал спортивным, благодаря тренировкам.

Кристина Вертягина, 6 лет, д/с №45

Этот человек подготовленный, тренирующийся, добивается успехов. У него есть спортивная форма, утром делает зарядку, бегает в спортивном зале, отжимается, ездит на соревнования.

Никита Асанов, 6 лет, д/с №25

ЛУЧШЕ ВСЕХ



Стефания ЯКИМОВА, 6 лет, группа «Знайки», д/с 25. Стеша второй год посещает занятия художественной гимнастики. Ещё в том году она показывала несложные гимнастические упражнения на гибкость, растяжку мышц. Сейчас Стефания с гордостью демонстрирует упражнения: «Ласточка», «Шпагат», «Лягушка» и другие, вызывая восхищения своих друзей. Уже заметны в движениях гибкость, грация, координация и точность, гордая посадка головы и обаятельная улыбка.

Совсем скоро Стеша будет участвовать в своих первых соревнованиях по художественной гимнастике. Она упорно готовится и стремится к награде. Мы надеемся, что спорт научит её добиваться победы и бороться за результат!

Савелий РАЗОРВИН, 6 лет, группа «Капельки», д/с 22.

Пока еще маленькая звездочка, но в будущем — большая звезда хоккейного спорта. В секцию Савелия отдали в четыре года. Родители хотели с детства привить мальчику любовь к спорту. Савелий вместе со своей командой «Соликамские медведи» участвует в соревнованиях не только в Соликамске, но и за его пределами, имеет кубки, медали и грамоты. Но все это дается очень непросто. У Савелия ежедневные тренировки на ледовом корте и в спортивном зале, где требуются выносливость и трудолюбие. А какая у него форма! На зависть всем мальчишкам.



Виктория ВЛАСОВА, 5 лет, группа «Дюймовочка», д/с 45. Вика — звонкий голосочек. И стройна, как колосочек, любит взрослым помогать и добрее не сыскать. Выбор Вики в пользу художественной гимнастики был предрешен — старшие сестры всегда были примером. С раннего детства Вика повторяла движения за Александрой. У нее врожденная гибкость, пластика, чувство равновесия. Поэтому уже с трех лет Виктория занимается художественной гимнастикой. Девочка отличается от сверстниц подтянутыми рельефными мышцами, грациозностью, выносливостью, пластичностью. У Вики развито чувство ритма, она прекрасно двигается практически под любую музыку. Все эти качества позволяют нашей «Дюймовочке» быть успешной. Самая яркая победа была на III открытом турнире по художественной гимнастике «Маленькая фея» в 2017 году. А еще Вика успешно сдает нормы ГТО!



Фёдор МЕНШИКОВ, 4 года, средняя группа «Светлячок», д/с №25. Фёдя очень любит футбол. Родители мечтают, чтобы он стал лучшим футболистом мира. Фёдор отличается от своих сверстников хорошей координацией, ловкостью, реакцией. Довольно хорошо он выполняет упражнения с мячом. В детском саду любит играть в футбол со своими друзьями. Мальчик посещает занятия в футбольной школе «Чемпион».

Совсем недавно прошли первые соревнования, где команда Феди заняла первое место.

КАК БЫТЬ ПЕРВЫМИ МЫ ЗНАЕМ, ГТО ВСЕ ВЫБИРАЕМ!

Татьяна Михайловна ПОНОМАРЁВА, инструктор по физической культуре д/с №45

Среднего роста, Плечистый и крепкий, Ходит он в белой Футболке и кепке. Знак «ГТО» На груди у него...

Это отличительные черты героя, которого разыскивала вся страна в стихотворении С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое». Ещё несколько лет спустя многие из молодого поколения задались бы при прочтении вопросом, что такое ГТО? В современном мире эти вопросы уже не новы и уже даже дошкольникам известно, что означает аббревиатура ГТО — готов к труду и обороне.

В 2014 году по инициативе Президента России В.В. Путина программа возобновила свое существование в улучшенном виде. Для установления норм на получение различных степеней ГТО были привлечены специалисты из медицинской и спортивных областей. Сейчас каждый гражданин Российской Федерации, находящийся в любом возрасте и социальном положении, может сдать эти нормативы и, таким образом, проверить свою физическую подготовку и выносливость, а самые тренированные удостоятся высшей награды — золотого значка ГТО!

Почему участие в ГТО нужно начинать с дошкольного возраста? Физическое развитие ребёнка — это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребёнок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений благоприятным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период — период самого активного развития ребёнка, как в двигательном, так и в психическом развитии. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

В чём же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это различные виды передвижения: на лыжах, челночный бег, прыжки в длину. Также есть следующие



Кира Бочкина: «ГТО это когда соревнуются. Мы отжимались и прыгали в длину с места, а ещё бегали на лыжах — было здорово! Чтобы сдавать нормы ГТО надо быть здоровым, сильным и ловким. И, конечно же, любить спорт!»

В проекте ГТО принимают участие не только старшие дошкольники, но и родители. Пока они являются только поддержкой для своих детей, но уже летом мы планируем провести фестиваль ГТО для родителей и привлечь их к сдаче норм в течение всего учебного года.

Пообщавшись с родителями наших выпускников, услышала такие отзывы:

Елена Владимировна Климова: «ГТО — это программа физкультурной подготовки. В 2017 году моя дочь впервые начала сдавать нормы ГТО, предусмотренные для её возраста. Выполнение нормативов должно мотивировать взрослых и детей заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни. Ведь некоторые виды испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и других возможностей».

Наталья Анатольевна Сурина: «Я ещё нормативы не сдавала, но хотела бы тоже поучаствовать. Сдавать нормы ГТО для детей однозначно надо. Тренируясь для сдачи нормативов, мы вовлекаем детей в спорт, и вносим существенный вклад в их здоровье».

Если вы заинтересовались сдачей норм ГТО, то необходимо зарегистрироваться на сайте www.gto.ru, прийти в центр сдачи норм ГТО.

Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы: документ, удостоверяющий личность (паспорт) и медицинскую справку.

Максимум спорта, максимум смеха! Сдай ГТО — и добьёшься успеха!

предполагает комплекс мероприятий. А что дети сами нам расскажут о ГТО:

Савелий Фадеев: «ГТО — это когда ходят отжиматься, прыгают, бегают. Я тоже сдал нормы ГТО: мы бегали на лыжах «кто быстрее», качали пресс, и бросали мяч в кольцо. Нужно быть сильным, добрым, ловким и обязательно смелым, чтобы сдать нормы».

Василина Соколова: «Чтобы сдать ГТО, надо быть здоровым, ловким, настойчивым, гибким, нужно много сил».

ИЗ ИСТОРИИ

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и подерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в

возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Если он будет питаться неправильной едой, то тогда он располнеет и не сможет заниматься спортом и получать медали. А вот чипсы, сухарики, конфеты, сладости и газировка вредны всем, спортсменам особенно. Если спортсмену очень захочется этих продуктов, а ему их нельзя кушать, нужно потерпеть или выпить немного водички или съесть что-нибудь другое.
Анастасия Якушева, блет, д/с №22

Нельзя есть жирную пищу, сладости, пить газированную воду, потому что это вредно для здоровья. А спортсмену нужно быть стройным и подтянутым. У спортсменов свое меню. А еще спортсмену вредно есть жгучий перец, потому что он очень горький, острый.
Марк Романов, 6 лет, д/с №22

Никак нельзя есть спортсмену человеку мясу. Будет тошнить, станет тяжелым, плохо будет заниматься спортом. Вот

кофе эффект дает, то что давление поднимается, начинает голова кружиться. Пирожное тоже есть нельзя, а то он будет чешаться. Конфет много есть нельзя, он может стать очень толстым.
Игорь Собянин, 5 лет, д/с №22

Нельзя есть пищу с микробами, они могут быть в грязных продуктах. Можно только есть с витаминами, где есть витамин А, С, В, которые укрепляют нас.
София Неверова, 5 лет, д/с №45



ПРИГЛАШАЕМ НА ЭКСКУРСИЮ В ЗДРАВООГРАД

Елена Павловна ХАЛИУЛЛИНА,
старший воспитатель д/с №45

Как приятно смотреть на человека, уверенного в себе, здорового, сильного, жизнерадостного. Но как же он стал таким? Мы родом из детства. А детство — это удивительный мир подражания, невероятных проявлений задатков, способностей, неисчерпаемый кладёз эмоциональности и фундамент здоровья на многие годы. Дошкольный возраст самый благоприятный для формирования правильных привычек.



В детском саду «Сказка» уделяется огромное внимание укреплению здоровья и физическому развитию подрастающего поколения, имеются все условия и широкие возможности для организации приоритетного направления деятельности учреждения. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей детского сада.

Мы предлагаем вам совершить виртуальное путешествие по Здрвоограду (город, который строят педагоги, родители детского сада №45 для своих детей) и узнать, как проходит утро его маленьких жителей.

Специалисты утверждают, чтобы утро было не только добрым, но и здоровым нужно делать зарядку. А с народной мудростью о том, как начнется утро, таким будет и весь день, то и спорить не стоит. Вот и наши ребята не спорят, а спешат утром кто в спортивный зал на «круговую тренировку», а кто в музыкальный — на оздоровительную ритмическую гимнастику. Направляясь в зал, мальчишки и девочки дружно скандируют спортивные речёвки. Торопится Максим Жигалов. Ещё недавно он не успевал на зарядку, а сейчас приходит в детский сад один из первых. А как иначе?! В круговой тренировке все как у взрослых: сначала разогреваем мышцы, выполняем комплекс упражнений, а потом занимаемся на тренажёрах. Зал оснащен современными детскими спортивными тренажёрами: министепперы, «гребля», велотренажёры. А Ксения Якутова спешит в музыкальный зал, у нее сегодня разминка ритмическая: подскоки, бег, ходьба — всё это выполняется в танцевальной манере, в такт музыке (наверное, поэтому нравится

маленьким мисс). После такого заряда бодростью можно и горы свернуть — на целый день ребята зарядились энергией и положительными эмоциями.

Заглядываем в группу «Золушка», там разноцветные шарики катаются между ладошками, по ручкам и ножкам улыбающихся девочек и бравых мальчишек. «Этот шарик не простой, весь колючий вот какой. Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём...» — подбавляет Татьяна Михайловна Калинина, воспитатель средней группы. С помощью шаров — «ёжиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки. Данный вид массажа не только полезен, но и очень интересен детям, положительно сказывается на самочувствии: нормализует мышечный тонус, развивает координацию движений и мелкой моторики; активизирует области коры головного мозга, способствует установлению межполушарных связей. Не отстают от старших ребят и малыши из групп «Капелька» и «Улыбка», так же играют с «колючками», воздействуя на активные точки, развивают пальчиковую моторику, что благотворно влияет на речевую активность детей. Такие минутки здоровья с элементами Су-Джок терапии проходят в режиме дня достаточно часто — и утром, и во время образовательной деятельности, и перед приемом пищи. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

По улице Здрвоограда, навстречу нам, несут ребята из группы «Звёздочка» детские стулья. «Нет, вы не подумайте, мы не переезжаем — это мы идём на занятия йогой!» — успокаивает нас Татьяна Михайловна Пономарёва, инструктор по

физической культуре. В нашем детском саду одно из физкультурных занятий для детей со средней группы проходит по парциальной программе «Йога для детей» (Т.А.Ивановой). Каждое занятие — это не обучение, а увлекательное путешествие в мир йоги; каждое движение — весёлая игра. Детская йога — уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность.

Недалеко от спортивного зала находится переулок Тибудухти, там встречает детей педагог-психолог Ольга Анатольевна Петрова. В это интересное место Здрвоограда попадают как дети, чьи индивидуальные особенности не позволяют максимально эффективно усваивать новую информацию или реализовывать свои способности, так и их сверстники, имеющие различные проблемы со здоровьем и особенностями в развитии. Ольга Анатольевна составляет программу коррекции индивидуально для каждого ребёнка на основе классических нейропсихологических методов с использованием элементов телесноориентированной терапии. На сегодняшний день нейропсихологическая коррекция — это наиболее эффективный безмедикаментозный метод помощи детям. Данная технология оказывает терапевтическое воздействие на организм — улучшает эмоциональное и физическое состояние, повышает самооценку и уверенность в себе, раскрывает внутренние резервы и способности, развивает дополнительные скрытые возможности головного мозга.

«Прогулка! Мы идём гулять!» — слышим радостные голоса ребят из группы «Семицветик». Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребёнок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. 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. Именно на прогулке жители Здрвоограда постигают азбуку оздоровительного бега и ходьбы. В холодное время года оздоровительные пробежки проходят в конце прогулки. Ребята чередуют быструю ходьбу и бег. В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-4 минут. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1,5 минут до 5-7 минут в среднем темпе.

После прогулки ребят ждёт сбалансированный, вкусный обед и здоровый дневной сон..., а нам пора. Но так хочется остаться в этом удивительном детском городе с его увлекательными улицами и переулками. В будущем Здрвооград ожидает строительство скалодрома, установка уличных тренажёров... Так что город развивается и растёт, а мы ждём встречи с новыми жителями и всегда рады гостям.

ЛУЧШЕ ВСЕХ

Екатерина ЧУЛИНА,
6 лет, группа «Крепыши»,
д/с 22.

Гибкая, хрупкая, лёгкая, скромная — это всё наша Екатерина.

Катя посещает секцию художественной гимнастики. Настойчивая и целеустремленная спортсменка. Несмотря на травмы и падения, смело идёт к победам. И они у неё есть. Призовые места не только на соревнованиях в городе Соликамске, но и в межмуниципальных, краевых и даже Всероссийских конкурсах. «Мне кажется, что это именно тот вид спорта, который подходит для меня. Ведь в нём объединены танцы, которые я очень люблю, а еще мы делаем различные разминки, растяжки» — говорит сама Катя.



Артём МАЛЬЦЕВ,
5 лет, группа «Лапочки», д/с 25.

Артём — начинающий хоккеист. В свои пять лет он уже достаточно уверенно стоит на коньках, умеет делать простые упражнения с клюшкой и шайбой, учится отрабатывать удар. Артём гордится своим настоящим хоккейным шлемом и коньками. На прогулке он любит играть с мальчишками в хоккей, объясняет им правила и учит правильно держать клюшку. Конечно, его путь еще только начался, но родители уверены, что с помощью этого зимнего вида спорта здоровье малыша будет крепким и сильным!

Даниил ГЕЙЕР,
6 лет, группа «Крепыши»,
д/с 22.

Даниил уже два года посещает спортивную секцию «Каратэ», где развивает свои физические качества: реакцию, быстроту, смелость и силу. Имеет белый пояс. В Данииле есть спортивный задор, желание быть первым. По итогам муниципальных спортивных состязаний «Сдача норм ГТО» 2017-2018 гг. он имеет золотые значки по прыжкам в длину с места, подтягиванию, подъёму туловища из положения, лёжа и гибкости. А ещё Даниил попал в книгу рекордов «Олимпийского движения» г. Соликамска как лучший прыгун в длину с разбега, установив рекорд 3 метра 10 сантиметров на Летних малых олимпийских играх 2017 г.



Мэри ЧАТИНЯН,
5 лет, группа «Белочка»,
д/с 45.

«Спортивные танцы мое второе Я. Мне очень нравится танцевать. Я танцую в любое время, — начинает свой рассказ Мэри. — В садике с девочками договорились ходить на один кружок спортивных танцев в досуговый центр «Горизонт». Мы с Лизой, Яной ходим к одному руководителю. И после долгих тренировок меня взяли в город Пермь для участия во II краевом многожанровом фестивале-конкурсе «На крыльях мечты — 2018». Хотя и была я пока участником, но очень хочу наград. Нас так красиво награждали, нам дали медали, а руководителю кубок. Так хлопали нам, я очень рада такой поездке. Медаль напоминает моё первое выступление».





ЛУЧШЕ ВСЕХ



Арина РЕПИНА,
7 лет, группа «Звёздочка»,
д/с 45.

Многие из нас представляют себе спорт как тяжелую физическую активность с достижением определенных результатов. А как же шахматы? В 1999 году шахматы были признаны спортивной игрой в Международном Олимпийском комитете. Но Арина занимается еще более древней игрой — Го, в переводе «беседа рук» или «разговор руками» — игра как диалог, в котором общаются не люди, а их руки, опускающие на доску камни. Шахматы и Го — интеллектуальные игры, где важны стратегия и тактика, чем и объясняется их привлекательность и живучесть. Игру в Го шахматные чемпионы называют космической и даже игрой третьего тысячелетия. Еще одна особенность в том, что в этом виде интеллектуального спорта участвуют значительное количество игроков-женщин. В России первый парный чемпионат России по Го состоялся в 2005 году. А наша «спортсменка» тренируется с 2015 года. Арина уже имеет первые успехи. Игра в Го учит Арину считать, запоминать, концентрировать внимание, нестандартно мыслить, проговаривать и доказывать свои решения.

Александр ПОПОВ,

6 лет, группа «Знайки», д/с 25.

По примеру старшего брата Сергея, Саша стал заниматься самбо. Самбо — наука побеждать, это наука обороны, а не нападения. Систематические тренировки, отработка пока несложных приемов позволяют Саше формировать такие качества: как ловкость, умение ориентироваться в пространстве, внимание и трудолюбие. В группе Саша показывает выученные упражнения, на которые с замиранием смотрят не только мальчишки, но и девчонки.



По мнению папы маленького спортсмена, занятия спортом формируют твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые будут необходимы ему в учебе.

Арина ГААК,

6 лет, группа «Капельки»,
д/с 22.

Арина профессионально занимается художественной гимнастикой уже не первый год. Регулярные тренировки отличают Арину настойчивостью, целеустремленностью, изящной осанкой и развитой пластикой. Наша спортсменка участвует в концертах, выступает на соревнованиях. Как говорит сама Арина: «Спорт очень важен в моей жизни, не представляю, чем бы я занималась, если бы не занятия гимнастикой. Советую каждому выбрать для себя вид спорта, который поможет быть всегда здоровым».



Матвей ПЕСТЕРЕВ,
5 лет,
группа «Семицветик»,
д/с 45.

Матвей не пропускает ни одного матча, часами гоняет мяч в детском саду и дома. Юный футболист тренируется в спортивном комплексе завода «Урал» в клубе «Чемпион». В декабре 2017 года Матвей «заработал» первую медаль и диплом, за чемпионат между командами Соликамска, Березников и Усоляя.

Твоя семья спортивная? Почему?

Нас папа всегда рано будит, даже по выходным. Старшие брат и сестра ходят кататься на лыжах, а я катаюсь с горки на ватрушке или ледянке. Это здорово. Папа у нас очень спортивный. Он не боится даже ледяной водой обливаться!

Анна Репина, 6 лет, д/с №25

Мы часто занимаемся спортом. Папа по выходным качает штангу. Я лазаю по шведской стенке. Бабушка качает

спину на тренажёре, по утрам делает гимнастику. Папа мне говорит приседать, даёт мне гантели поднимать. Я люблю на мячике прыгать и на скакалке, и на роликах кататься. Я вообще люблю спортом заниматься.

Василина Соколова, 6 лет, д/с №45

Наша семья заботится о своем здоровье. Принимаем участие в спортивных праздниках, соревнованиях, эстафетах. У нас дома есть тренажер,

чтобы заниматься спортом прямо у себя дома. Ходим в бассейн, катаемся на лыжах. Это не только приятно, но еще и полезно.

Илья Норин, 6 лет, д/с №22

Мы умеем ходить на лыжах. Мой брат и папа ходят на спортивные тренировки, а я занимаюсь танцами. Папа ходит с нами в бассейн, возит на снегокате.

София Холмова, 4 года, д/с №22

В ХОККЕЙ ИГРАЮТ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

Татьяна Леонидовна ВЛАСОВА,
воспитатель д/с №22

В детском саду «Золушка» есть удивительная спортивная семья Демида Самошина, воспитанника группы «Светлячок». «С чего все началось? Сколько лет было папе, когда он начал увлекаться хоккеем? Куда ходил? Почему именно хоккей?» — эти вопросы мы задали родителям Демида. И вот что они нам рассказали.

Дедушка Николай Александрович Самошин, неоднократный чемпион техникума по кроссу, чемпион Горьковской области по зимнему многоборью (кандидат в мастера спорта в этом виде), серебряный призёр г. Кстово Горьковской области по боксу среди юношей, имеет первый разряд по лыжам, победитель турнира г. Соликамска по мини-футболу, победитель в номинации «За вклад в развитие спорта» премии «СПОРТИВНАЯ ЭЛИТА» г. Соликамска, играл за хоккейную команду военного гарнизона по хоккею с мячом и шайбой в городе Анадырь Чукотского автономного округа, которая становилась трехкратным чемпионом этого гарнизона. Вопрос в выборе для своего сына Евгения спортивного увлечения не стоял, так как он часто присутствовал



на хоккейных играх и проявлял к этому виду спорта живой интерес с малых лет. Папа Евгений Николаевич встал на двухполосные коньки в пять лет. В первом классе он катался лучше всех своих сверстников. Каждый день папа с сыном проводили много времени на катке, условия на Чукотке этому способствовали, так как зимы там были длинными.

Когда переехали в Соликамск (1990 год) Евгений Николаевич пришёл в хоккейную команду «Бумажник» к тренеру Бруно Владимировичу Кему. Затем были команды «Металлург» (Соликамск), «Металлург» (Магнитогорск),

«Прогресс» (Соликамск), «Молот-Прикамье-2» (Пермь), «Калимаг». При этом каждый год играл в первенстве города Соликамска по футболу, бегал эстафеты за школу, за Магнитный завод и за СЦБК. За годы игры было немало наград и побед: становились чемпионами Пермской области в турнире «Золотая шайба» по хоккею среди юношей, серебряными и бронзовыми призёрами первенства России региона Урал и Западной Сибирь по хоккею с шайбой класс «А».

В настоящее время папа Демида, Евгений Николаевич, играет с родным братом Сергеем в ночной любительской лиге Пермского края.

Они являются чемпионами и призёрами 2016 года. В прошлом году их команда стала серебряным призёром любительского турнира, который проходил в Праге.

«Возникло ли у Вас желание бросить хоккей?» интересуемся мы. «Никогда! Я влюбился в эту игру и даже не думаю о её завершении!» — отвечает Евгений Николаевич.

«Что воспитывает хоккей, какие развивает качества?» — наш следующий вопрос. «Так как хоккей командный вид спорта, то, прежде всего он учит людей товариществу и взаимопомощи, а также собранности и организованности, ну и, конечно, воспитывает сильный характер, дух и силу воли» — отвечает Евгений Николаевич.

«У нашей семьи не было сомнений, куда отдать Демида. Только в хоккей! Сын пока делает только первые шаги в этом спорте, пусть неуверенные и не всегда с желанием, но у него, перед глазами, всегда есть пример для подражания» — поделилась с нами Ирина Владимировна, мама Демида.

Все большое начинается с малого: с игры во дворе, с увиденного фильма, с семейных традиций. Мы желаем Демиду и всем мальчишкам, увлекающимся хоккеем больших побед и достижений!

РАСТИМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Нина Витальевна ЛЫТКИНА,
старший воспитатель д/с №25

Как научить ребёнка любить физкультуру и спорт? Как воспитать в ребёнке желание заниматься спортом? Как вырастить чемпиона? Этот вопрос интересует многих родителей. Секретами семейного воспитания делятся родители детского сада «Теремок», для которых совместные занятия спортом — это неотъемлемая часть их жизни.

Скалолазание можно назвать нашим семейным видом спорта (Рассказывает Софья Викторовна Темникова, мама Юрика и Таисии Темниковых). В своей семье мы используем несколько способов мотивации к занятиям спортом. Первый и самый важный — это **собственный пример**. Практически с рождения мы брали детей с собой на тренировки по скалолазанию. И не важно, что детки там ничего не делали. Они ползали рядом и наблюдали за нами. Они видели, как занимаются другие. Постепенно



появилось желание повторить, попробовать. Пример родителей — самый сильный мотиватор, который срабатывает всегда!

Поддержка — тоже не маловажный способ мотивации. Обязательно, нужно поддерживать ребёнка, хвалить его. Даже если сегодня что-то не получилось. Он старался, он делал — это самое главное. Да, неудачи бывают, не могут быть только победы. После тренировки мы обычно подводим итоги. «Все молодцы, но вот у мамы сегодня не получилось вот это...», «Юрику надо попробовать сделать

так...», «Тася старалась, но...».

Ещё один мотиватор — **видео**. Мы часто смотрим красивые видеоролики о горных лыжах, соревнования по скалолазанию, выступления гимнастов на кольцах, брусьях. У детей даже есть любимые видео!

Так же считаю, что нужно **рассказывать о плюсах спорта**. Ребёнок должен понимать для чего он занимается. Чтобы реже болеть, чтоб быть сильным, чтоб быть красивым. Это работает.

Обязательно **занятия должны быть систематическими**. Не раз в месяц, когда хорошая

погода, мы пошли кататься. А есть расписание! Ребёнка это дисциплинирует. И в итоге он привыкает. Я иногда пропускаю тренировки, но не говорю об этом. Обычно через день дети сами вспоминают и спрашивают: а почему мы не ходили в бассейн?

Ну и, конечно, **занятия дома**. Физическая активность нужна детям не три раза в неделю по расписанию, а каждый день, постоянно. У нас большой спорткомплекс и скалодром дома. Свободное время дети с удовольствием проводят там. А мы стараемся разнообразить эти занятия. Покупаем новые камни для скалодрома, меняем их места. Придумываем новые задания, устраиваем домашние мини соревнования. Всё это обязательно в игровой форме.

И ещё, считаю очень **важностью** в спорте — **безопасность**. Обязательно всегда и везде использовать средства защиты, чтобы свести к минимуму возможность травматизма. Получив однажды серьёзную травму, ребёнок не скоро сможет вернуться к занятиям вновь, а возможно в дальнейшем будет испытывать страх.

В хоккейной команде. Мечтаю быть сильным, выносливым. Сейчас в Корею проходят Олимпийские игры, мы с папой переживаем за нашу российскую команду. Когда я пойду в школу, родители запишут меня в хоккейную секцию. Пока я играю в хоккей в детском саду и во дворе.
Иван Баранов, 6 лет, д/с №22

Мне нравится фигурное катание, люблю смотреть, как фигуристы

делают завороты. Костюмы у них красивые, блестящие. У меня нет коньков, мы не ходим на каток. Надо попросить у папы коньки, пока зима не закончилась.
Екатерина Чуклинова, 5 лет, д/с №25

Йогой, потому что йогой занимается моя мамочка. Она помогает маме быть здоровой. И я тоже хочу быть здоровой.
Арина Уланова, 5 лет, д/с №45

Мечтаю заниматься и побеждать на скоростном велосипеде. Потому что много крутишь педали, и ноги не болят. Бегаю уже три круга. У меня и защита уже есть, мало ли упаду. Нравится кататься на велосипеде по песчаным дорогам.
Тимофей Осокин 5 лет, д/с №22

Я бы на лыжах каталась, я люблю! Когда снег выпал, я первый раз прокатилась и мне очень понравилось!
Полина Киселёва, 5 лет, д/с №25



«СОВЕТЫ ПО СЕКРЕТУ»

Вы спрашиваете, а мы продолжаем отвечать на ваши вопросы

ПЯТЬ ШАГОВ В ВЫБОРЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЛЯ РЕБЁНКА

Татьяна Валентиновна КОРНЕЕВА,
инструктор по физической культуре д/с №22

Рано или поздно наступает момент, когда родители задумываются о том, в какой кружок отвести ребёнка. Если ваш выбор пал на занятия спортом, то необходимо определиться с его направлением. Как правило, последнее слово в выборе спорта для ребёнка стоит за родителями, ведь у многих когда-то была своя мечта. Если мама хотела стать великой гимнасткой, скорее всего, она отдаст дочку в гимнастическую секцию. Или папа, который бредит футболом, задумывает сделать из сына звезду мирового футбола. Вы понимаете, чем это может закончиться, если у ребёнка нет желания или способностей к ВАШЕМУ виду спорта? Чтобы этот выбор не был случайным и не навредил ребёнку, предлагаем вам 5 важных шагов на пути к большому спортивным достижениям.

ШАГ ПЕРВЫЙ — оцениваем пользу спорта для ребёнка

Физическое здоровье. Все мы с детства помним лозунг: «В здоровом теле — здоровый дух». Как раз спорт и формирует это здоровое тело и дух, способствует увеличению выносливости и физической силы. Также формирует здоровый костный и мышечный корсет, понижает уровень тревожности и устраняет проявления стресса, уменьшает вес и нормализует давление. А ещё увеличивает объём лёгких и нормализует уровень холестерина в крови.

Психологическое здоровье. Согласно психологическим исследованиям, дети, регулярно занимающиеся спортом и участвующие в различных соревнованиях, имеют более высокую самооценку своей личности и адекватнее воспринимают критику в свой адрес. Немаловажную роль в формировании самооценки и трудолюбия играют не только родители, но и тренер. Ребёнок, который занимается спортом, реже болеет и меньше подвержен депрессиям и апатии.

Социальные навыки. Спорт учит детей быть ответственными. Особенно этому способствуют командные виды спорта, где от каждого участника зависит общий успех. Также тренировки формируют у детей лидерские качества. Кроме того, ребёнок проходит важный этап социализации: учится взаимодействовать в коллективе, где-то уступать, где-то настаивать на своём, подчиняться правилам и нормам.

Будущее. Если ребёнок занимается спортом и достигает в нём определённых успехов и высот, его хвалит тренер, то, возможно,

в будущем ваше чадо сможет построить спортивную карьеру или благодаря завоеванным высотам без проблем поступить на спортивное отделение в любой ВУЗ. Главное, чтобы ребёнок ходил на тренировки с удовольствием и возвращался с них уставшим, но довольным. Помните, что спорт приносит плоды, только если он в радость.

ШАГ ВТОРОЙ — берём во внимание здоровье ребёнка

Лучше посоветоваться с педиатром, который знает особенности организма ребёнка. Врач подскажет, какие виды спорта противопоказаны в каждом конкретном случае, а какие пойдут на пользу. Педиатр определит, какой уровень нагрузки подойдёт вашим детям. Рассмотрим рекомендации, касающиеся выбора вида спорта при различных заболеваниях.

Занятия волейболом, баскетболом и футболом противопоказаны близоруким детям, а также тем, кто страдает астмой или плоскостопием. Но эти виды спорта помогут укрепить опорно-двигательный аппарат.

Художественная гимнастика избавит ребёнка от плоскостопия и поможет укрепить мышцы спины, сформирует красивую осанку.

Плавание — подходит всем детям без исключения. Занятия в бассейне благотворно влияют на мышцы всего тела, в том числе спины, укрепляют нервную систему.

Хоккей противопоказан, если у ребёнка имеются хронические заболевания, но он хорошо развивает дыхательную систему.

Единоборства, художественная гимнастика, занятия



лыжным спортом и фигурным катанием показаны при слабо развитом вестибулярном аппарате.

При слабой нервной системе подойдут занятия **детской йогой, плаванием и конным спортом.**

Теннисом стоит заняться для развития мелкой моторики и внимания, но этот вид спорта не подходит близоруким детям и тем, кто страдает язвой желудка.

Укрепить сердце и дыхательную систему можно, занимаясь **конькобежным спортом, лёгкой атлетикой или прыжками в воду.**

Фигурное катание противопоказано при сильной близорукости и заболеваниях лёгких.

ШАГ ТРЕТИЙ — учитываем индивидуальные особенности ребёнка

Выбирая, какому виду спорта отдать предпочтение, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Именно от него будут зависеть все победы и поражения в будущем. Причем, одни виды спорта способны усилить уже имеющиеся черты, другие же помогут дополнить недостающее. Например, агрессивному мальчику, конечно же, понравится бокс, и он будет побеждать на соревнованиях, но, быть может, плавание сделало бы его спокойнее, гармоничнее, многограннее как личность. Гиперактивным малышам в занятиях, требующих концентрации внимания и частых повторений упражнения, будет сложно. Лучше выбрать для них

одну из командных игр, где они смогут выплескивать свою бушующую энергию.

При выборе направления можно так же учитывать тип темперамента ребёнка.

ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ — разговор с ребёнком

Психологи и детские врачи считают, что лучшие занятия физической культурой с детьми до 3-х лет — это разнообразные игры с родителями. Малыш привыкает радоваться движению, и его потом будет легче направить в организованную секцию.

До пяти лет серьёзный разговор о спорте заводить не стоит. Поводите ребёнка по разным секциям, покажите, как другие ребята занимаются. Возможно, вы сразу попадёте «в точку», но, чаще бывает так, что ребёнок сначала должен попробовать несколько видов физической активности, пока найдёт самую комфортную для себя. Если после первого же занятия сын или дочка отказываются идти в секцию, несмотря на то, что сам вид спорта нравится, то в разговоре надо тактично спросить, как ведут себя другие ребята, нравится ли тренер. Тут надо помнить, что многие тренеры готовят детей именно к спорту больших достижений. А это уже не физкультура для здоровья, а тяжёлый труд. Вот почему так важно, чтобы ребёнок делился с родителями своими впечатлениями от тренировок.

ШАГ ПЯТЫЙ

Выбираем спортивную секцию в городе

В Соликамске достаточно большой выбор спортивных секций для детей разного возраста. Сориентироваться в нем и спланировать спортивное будущее вашего ребёнка поможет следующая информация:

БЕСПЛАТНЫЕ СЕКЦИИ
<p>«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА» (СДЮСШОР) пр. Строителей, 1Г. Тел.: 2-89-33 (тел./факс), 2-82-99 (директор) ул. Дубравная, 51; пр. Юбилейный, 19Б; ул. Культуры, 9А</p> <p>армспорт с 10 лет; биатлон с 9 лет; волейбол с 9 лет; дзюдо с 10 лет; кикбоксинг с 10 лет; лёгкая атлетика с 9 лет; лыжные гонки с 9 лет; пауэрлифтинг с 10 лет; спортивная борьба: вольная борьба, греко-римская борьба с 10 лет; хоккей с 9 лет.</p>
<p>«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» (ФОЦ) пр. Ленина, 15, тел. 3-43-33</p> <p>бокс с 10 лет; дзюдо с 10 лет; настольный теннис с 7 лет; каратэ с 7 лет; кикбоксинг с 9 лет; тайский бокс с 10 лет. Выполнение видов испытаний (тестов), нормативов, требований комплекса ГТО на территории Соликамского городского округа Пермского края с 6 лет</p>
<p>«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ» пр. Юбилейный, 49А (МАОУ «СОШ № 15»), тел. 2 66 38. ул. Молодежная, 11 А (МАОУ «СОШ № 14»); ул. Молодежная, 11 (МАОУ «СОШ № 2»); ул. Северная, 31 (МАОУ «СОШ № 17»); пр. Юбилейный, 15 (Гимназия № 1)</p> <p>баскетбол (7-8 лет); бокс (7-9 лет); волейбол (7-9 лет); дзюдо (8-10 лет); каратэ (8-12 лет); лёгкая атлетика (7-10 лет); лыжные гонки (7-15 лет); футбол (6-10 лет); шахматы (6-8 лет);</p>
<p>«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗВЁЗДНЫЙ» ул. 20 лет Победы, 44. Тел. 5-22-04</p> <p>греко-римская борьба (8-18 лет); скалолазание (5-18 лет); горный туризм (10-18 лет); альпинизм (10-18 лет); художественная гимнастика (4-18 лет).</p>
<p>ЦЕХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ (ЦСС) ул. Культуры, 9 А. Тел.: 4-74-75, 4-74-79</p> <p>секция хоккея (с 8 лет); секция футбола (с 8 лет); теннис настольный (с 8 лет)</p>
<p>ПЛАТНЫЕ СЕКЦИИ</p> <p>ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ БАССЕЙН «ДЕЛЬФИН» ул. 20 лет Победы, 85, тел. 5-10-05</p> <p>плавание (без ограничений возраста); секция плавания (с 7 лет); тренажерный зал (с 16 лет); фитнес (14 лет).</p>
<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР (СОЦ) пр. Строителей, 1, тел. 4-62-18</p> <p>секция футбола (с 8 лет); теннис настольный (с 8 лет); баскетбол (с 14 лет); фитнес йога (с 14 лет); беговел (с 2 лет).</p>
<p>СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДОМ СПОРТА ОАО «СМЗ» ул. 20-летия Победы, 87, тел. 5-12-20</p> <p>секция хоккея (с 4 до 20 лет); фигурное катание (с 4 лет); массовое катание для населения (3 лет); фитнес (с 13 лет); футбол (с 5 до 15 лет); художественная гимнастика (с 4 лет).</p>

ТЕМПЕРАМЕНТ И СПОРТ

■ **САНГВИНИКИ** — лидеры по природе своей. Они легко преодолевают страх, и им не чужды даже экстремальные виды спорта. Наиболее комфортно таким ребятам в тех видах спорта, где требуется регулярно доказывать свое личное превосходство. Следует обратить внимание на лыжи и каратэ, фехтование и скалолазание.

■ **ХОЛЕРИКАМ** лучше идти в командный спорт — они, в отличие от предыдущих детей, вполне способны делиться победой. Учитывая повышенную эмоциональность, есть смысл определить таких детишек в бокс и на борьбу, баскетбол, хоккей, футбол.

■ **ФЛЕГМАТИКИ**, как ни странно, добиваются в спорте наибольших высот. Связано это с тем, что они спокойно, невозмутимо и упорно

трудятся, пока не добьются нужного результата. Таким детям рекомендована атлетика, гимнастика, фигурное катание, шахматы.

■ А вот с выбором для **МЕЛАНХОЛИКОВ** придётся потрудиться. Дети крайне ранимы, и строгость тренера может серьезно выбить почву из-под ног. В помощь таким детям — командные игры, танцы.



Что такое эспандер (скелетон)? Для чего он нужен спортсмену?

Эспандер — это английское слово, может быть, оно означает краску, баллончик с краской для брызганья или распыления стен.

Александра Дьяченко, 6 лет, д/с №25

Эспандер — принадлежность для спортивного человека. Скелетон —

такой человек, который умирает от него одни косточки остаются.

Ваня Кабаков, 5 лет, д/с №45

Эспандер — спортивная курточка с номером у спортсмена. Скелетон — это его ботинки.

Артём Черемных, 5 лет, д/с №45

Я думаю, что скелетон — это от слова скелет. Скелет человека. Скелет — это косточки, покрытые кожей.

Василиса Анфалова, 6 лет, д/с №25

Эспандер — такой костюм, наверно, который защищает от насекомых.

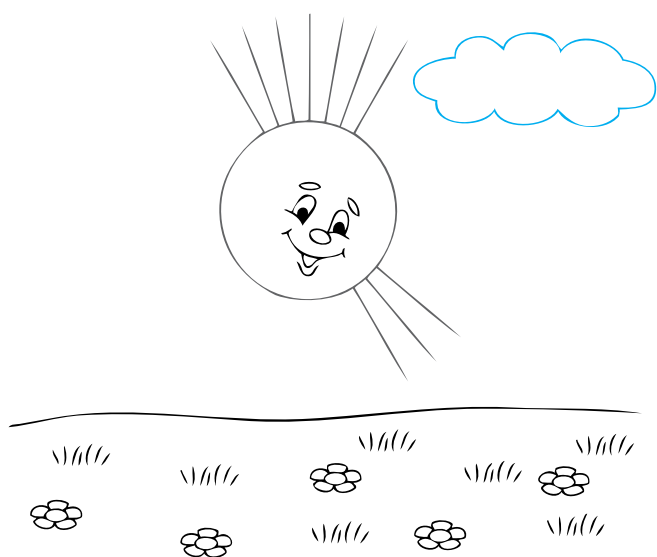
Игорь Емельянов, 5 лет, д/с №45

Электронные выпуски газет, а также много другой полезной информации читайте на нашем сайте

<http://www.detsad-solbum.ru>

Для ДОШКОЛЯТ

Дорисуй весеннему солнышку лучики и раскрась его жёлтым цветом.



Отгадай загадки

То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...

(Хитырдэс)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

(Лыжнич)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног — два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём,
Только лучше правь рулём.

(Велосипед)

Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Здесь научат нас нырять.
Как то место нам назвать?

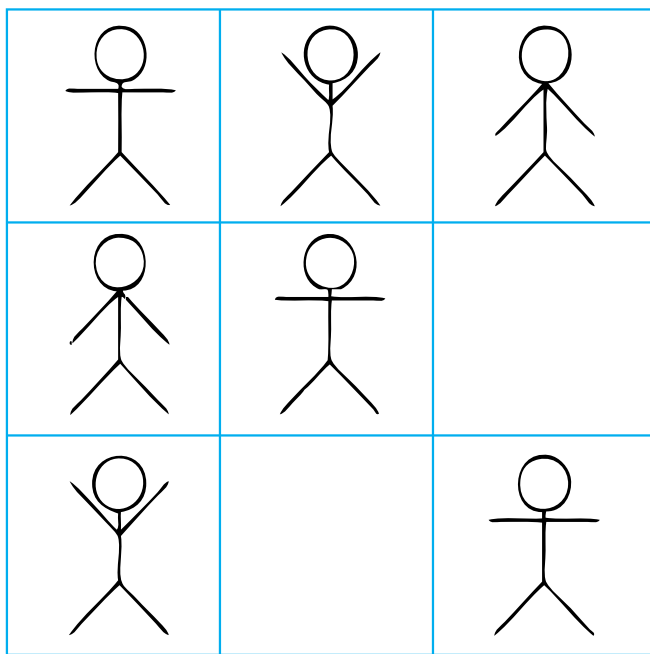
(Бассейн)

Пас, атака и удар,
Мяч опять попал в ворота!
Чтоб не справился вратарь,
Игроку нужна сноровка.

(Гол)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...

(Хоккей)



Внимательно посмотри,
подумай и дорисуй
нужного человечка.



ПОМОГИ МИШКЕ!

Узнай, по какой дорожке
должен лететь мяч,
чтобы оказаться в лапках
у Мишкиного друга?



Обведи предметы,
необходимые спортсмену.



Зарядка для язычка

ИМ-ИМ-ИМ, на зарядку мы ...
(спешим). Топают ногами.

АМ-АМ-АМ, люблю пробежку
по ... (утрам). Хлопают по коленям.

ЛЮ-ЛЮ-ЛЮ, физкультура я ...
(люблю). Сжимают и разжимают пальцы.
ЧУ-ЧУ-ЧУ, с горы на санках я ...
(лечу). Приседают.

ЭМ-ЭМ-ЭМ, фрукты и овощи я ...
(ем). Хлопают в ладоши перед собой.

УШ-УШ-УШ, лучший друг мой это ...
(душ). Делают "фонарики".

АТЬ-АТЬ-АТЬ, люблю на солнце ...
(загорать). Руки в стороны.

ДА-ДА-ДА, не болейте ...
(никогда)! Хлопают в ладоши над головой.