

PROЗДОРОВЬЕ

надо только захотеть!

Песочная арт-терапия стр.1



Лыжно-спортивный комплекс стр.3



Положительный пример взрослых стр.5



Гость номера стр.7

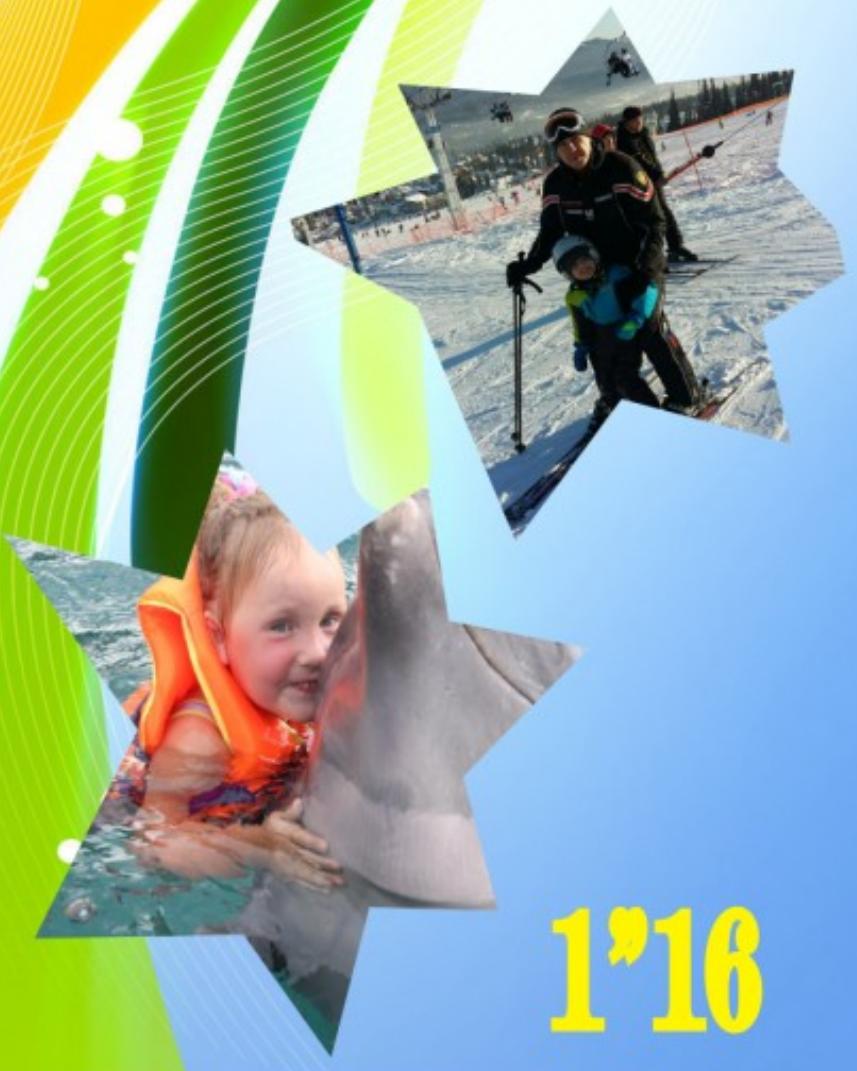


Деятельность по мотивации учащихся на здоровый образ жизни в МБОУ «Гимназия №12» стр.9

Игровой страпинг – как метод повышения интереса к физкультурным занятиям стр.11

Календарь событий стр.13

Календарь спортивно-массовых мероприятий сентябрь-декабрь 2016 года стр.15



1'16

Песочная арт-терапия

Беляева А.А., педагог-психолог МАДОУ №2

Данная техника, под названием «Песочная арт-терапия» удивительна тем, что предлагает использовать песок и технику рисования песком, как основу для творчества и самопознания.

Рисование песком, песочная анимация - все это названия одного и того же занятия, которое стало в последнее время необычайно популярным. И неудивительно.

Рисование песком - это необычное искусство создания картин с помощью песка, это возможность выразить свои чувства и эмоции без слов. В первую очередь песочная терапия очень полезна для детей с ограниченными возможностями – это прекрасная возможность для самовыражения, а так же простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Занятия песочной терапией – это прекрасный посредник для установления контактов с ребенком. И если он плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх все становится возможным. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью создания картины из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент.

Песочная арт-терапия развивает мелкую моторику рук (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нерв-

Педагогическая мастерская

(мастер-классы, открытые занятия, дополнительные программы по ЗОЖ, методические пособия, рекомендации по ЗОЖ)



ные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), фантазию, творческие способности, образное мышление и многое другое. Необыкновенно приятный на ощупь песок, даёт возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть. Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, внутреннее напряжение, уходят негативные эмоции.

Рисованию песком оно особенно свойственно: манипулируя сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Заниматься рисованием на песке могут даже совсем маленькие дети. Развивать моторику это занятие будет не хуже, чем рисование пальчиковыми красками, а беспорядка от него гораздо меньше.

Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- Дети чувствуют себя более успешными;
- На занятиях весело, нет скуки и

монотонности;

- В детском саду ребёнок легче адаптируются в коллективе;
- Страх и напряжение исчезает.

Список литературы

1. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева Т.М. Грабенко « Чудеса на песке» практикум по песочной терапии. Из-во « Речь» 2005 год
2. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева Т.М. Грабенко « Игры в сказкотерапии» СПб 2008
3. М.В. Кисилева «Арт-терапия в работе с детьми»СПб 2006
4. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева Практикум по сказкотерапии СПб 2013

Интернет-ресурсы

- 1.<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/03/14/pesochnaya-art-terapiya-v-detskom-sadu>
2. <http://www.parus-nad.ru>



Муниципальное автономное учреждение «Лыжно-спортивный комплекс»

► Объекты на карте города



Лыжно-спортивный комплекс города Ленинска-Кузнецкого - это самое популярное место в нашем городе для проведения семейного отдыха, досуга и спортивно-массовых мероприятий.

Комплекс находится в ближайшем к городу лесном массиве и является традиционным местом отдыха горожан в зимнее и летнее время. Ежедневно сюда приезжают люди с целью отдохнуть от повседневной суеты и шума города - настоящее чудо природы.

Вблизи лыжного комплекса ветеранами спорта и спортивной общественностью обустроена «Аллея спорта» из лиственных и хвойных пород деревьев.

В сосновом бору проложены различные по своим характеристикам трассы, где каждый, и любитель и профессионал найдёт свою оптимальную лыжню. Дистанции протяженностью - один, два, три, пять, километров готовятся ежедневно под классический и свободный ход.

Учреждение оборудовано всем необходимым для тех, кто хочет насыщенно и увлекательно провести свое свободное время. Здесь можно отдохнуть круглый год: большой спектр услуг и полнейший набор всевозможных сервисов на любой вкус (соленая пещера, сауна, фитобар, инфракрасная камера, кедровая бочка, синтетический лед, массажное кресло, настольные игры и т.д.).

В прокате инвентаря учреждения имеется 450 пар пластиковых лыж, 50 пар коньков, санки и ледянки. Для организации летнего отдыха в прокате имеются роликовые коньки, велосипеды, снаряжение

Материал подготовил:

главный редактор Иванова О.Г

Информацию предоставил: директор МАУ «Лыжно-спортивный комплекс» Редько О.В.

для туризма и отдыха.

Прокат спортивного инвентаря работает с 9.00 до 18.00 без обеда и выходных.

Не смотря на холодные зимы в Кузбассе, дети нашего города любят катание на открытом льду хоккейной коробки, где ежедневно играет музыка и блестит зеркальный лед, а дружеские матчи в хоккей между дворовыми командами уже стали доброй традицией.

В учреждение ведется и усовершенствуется работа по вовлечению жителей нашего города всех возрастных категорий в систематические занятия физической культурой и спортом, особое внимание мы уделяем детям.

Для детских садов нашего города действует программа «Здоровый ребенок». Дети дошкольных учреждений с опытным инструктором осваивают первые азы ходьбы на лыжах и коньках, и получают массу незабываемых впечатлений и улыбок на свежем воздухе.

Более 300 дошколят ежегодно принимают участие в городских спортивных мероприятиях, а коллектив лыжного комплекса старается сделать так, чтобы детский досуг не стал для ребенка просто праздным время препровождением, поэтому на детские мероприятия всегда приглашаются сказочные герои, ростовые куклы и клоуны.



Самым популярным мероприятием из проводимых мероприятий на лыжно-спортивном комплексе всегда остаются семейные эстафеты.

Такого рода мероприятия проводятся между работниками угольных предприятий, работниками жилищно-коммунального и дорожного комплекса, медицинскими работниками, пожарными подразделениями и т.д.

На лыжно-спортивном комплексе организованы оздоровительные группы для населения на бесплатной основе – скандинавская ходьба, ведется физкультурно-спортивная работа с детьми и подростками по месту жительства.

С 2015 году лыжно-спортивный комплекс является Центром тестирования для выполнения норм всероссийского спортивно-технического комплекса «Готов к труду и обороне».

Для безопасности отдыхающих в здании комплекса установлено видео, наблюдение, имеется тревожная кнопка, размещены стенды «О здоровом образе жизни» и технической безопасности для новичков, администрация лыжного комплекса старается сделать так, чтобы отдых на нашем комплексе стал запоминающимся и наши отдыхающие остались довольны.

В 2016 году прошло торжественное открытие велосипедной трассы протяженностью 3,2 км. Каждый день на трассе можно видеть велосипедистов всех возрастов, людей занимающихся бегом и скандинавской ходьбой, а также жителей микрорайона, которые любят прогуливаться в тени деревьев и подальше от шумного города. В течение дня на трассе можно встретить более 100 отдыхающих, людей занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни.



Велогонщик Мигель Индурайн, пять раз подряд выигравший Тур де Франс, обладает уникальными физиологическими особенностями. Если пульс обычного человека составляет 60—70 ударов в минуту, у Индурайна этот показатель равен 28. Объем его легких — 8 литров, в то время как средний объем равен 6 литрам. Его система кровообращения прокачивает 7 литров кислорода за минуту при норме 3—4 литра у обычного человека и 5—6 литров у профессиональных велосипедистов.

Интересные факты о спорте



На Олимпиаде 1976 года в Монреале во время командных соревнований по гимнастике японец Сун Фудзимото сломал колено. Не сказав ни слова, он продолжил выступления на коне и на кольцах, идеально приземлившись в финале на обе ноги, и только после этого упал, корчась от боли. Благодаря его оценкам Япония обошла советских гимнастов и заняла первое место.

Эритрея — одно из беднейших государств мира, отличающееся суровым режимом даже на фоне остальных африканских стран. В 2009 году во время турнира в Кении 12 футболистов сборной Эритреи совершили побег из стена команды, через два года еще 13 сборников последовали их примеру уже в Танзании. В 2012 году исчезла вообще вся команда вместе с доктором, на следующий год еще 11 футболистов и главный тренер, и череда побегов не прекращается. Несмотря на это, футбольная ассоциация Эритреи не хочет сдаваться и постоянно набирает новых игроков в сборную.

Положительный пример взрослых

Мы, взрослые, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, становились сильнее, входили в будущую жизнь не только знающими людьми, но и людьми здоровыми. Часто слышим выражение «Быть здоровым – это модно!», а задумываемся ли мы над смыслом этих слов?

Здоровье – бесценнное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с родными и близкими, а порою и с незнакомыми людьми, мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог полноценной и счастливой жизни. Каждый взрослый человек знает, что здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Проблемы детского здоровья нуждаются в партнерских отношениях работников ДОУ и родителей. Эта работа будет эффективной тогда, когда она будет строиться на основе сотрудничества, а методы работы с родителями будут способствовать их личной заинтересованности в положительных результатах.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления к занятиям физической культурой и навыкам здорового образа жизни. Да, кто-то из нас скажет, что здоровье зависит и от других факторов: состояния окружающей среды, а также от условий жизни самой семьи и многое другое. Сегодня большинство родителей задумываются о будущем своего ребёнка, о том, что «тело и дух» необходимо тренировать, т. е помочь своему организму адаптироваться к условиям окружающей среды.

Наш педагогический и родительский коллективы хотят видеть детей здоровыми, веселыми, и развитыми физически. Ведь здоровье ребёнка зарождается в семье и определяется отношением его родителей и близких к физическим упражнениям и спорту. Если мамы и папы регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то и дети, глядя на них, будут выполнять утреннюю зарядку не только в детском саду, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

в данной статье делимся опытом работы с родителями по формированию здорового образа жизни
Гаврилова Надежда Борисовна
МБДОУ № 62, воспитатель



Целый ряд различных мероприятий был проведен для повышения значимости здорового образа жизни детей в нашей группе. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающем здоровую жизнедеятельность ребенка.

В проведенной фото-акции «Малыш-крепыш: растем здоровыми» родителям было предложено поделится своим опытом в развитии навыков здорового образа жизни детей через фотоматериал.



Итогом такой деятельности стало оформление стенгазеты «Малыши-крепыши». Фото 1.

Можно часами смотреть телевизор или в спортзале наблюдать за соревнованиями. А можно самим заниматься спортом. Тема спорта близка многим семьям нашей группы. И в свободное время многие семьи наших воспитанников не сидят дома. Семья воспитанника Вани Чеботарева – активные горнолыжники. С наступлением зимы вся семья отправляется на открытие горнолыжного курорта «Шерегеш». Как говорит мама Алена Николаевна: «Занимаясь с членами семьи одним и тем же спортивным увлечением, можно чаще быть вместе, а не разрываться на любимое дело и на времяпрепровождение в кругу семьи. Это сплачивает всех членов семьи. А главное, наши дети не сидят у компьютеров, а увлечены спортом». Фото2. Фото 3.

А Даниил и его семья, активные поклонники лыж и бассейна, отдыха на природе. Увлечена вся семья: мама, папа и, конечно, Даниил. Со слов папы, Дмитрия Сергеевича, зимой вся семья одна из первых протаптывает лыжню, по выходным плавает в бассейне, увлекается рыбалкой. Одним словом - живёт активной жизнью. А Даниил делает первые спортивные шаги! Фото 4.

Есть в нашей группе девочка-припевочка Вика. Это гиперактивный ребёнок. Родители хорошо понимают, что дочке необходимы любые отвлекающие факторы, которые позволят свести проблему к минимуму. Этим фактором является увлечение спортом, активный отдых. Посещение спортивных секций, туристические поездки с семьёй и походы помогают успокоить нервную систему, уравновесить поведение, улучшить

память и внимание. Дмитрий Иванович, пapa Вики, говорит: «Спорт дисциплинирует! Чтобы быть здоровым, бодрым, быстрым, сильным человеком, надо заниматься спортом». Фото5.

Таким образом, личный пример родителей и реализуемый комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на охрану, укрепление и коррекцию здоровья воспитанников, благоприятно влияет на рост и развитие детского организма

Литература:

1. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни[Текст] /Сост.Н.В.Полтавцева, Р. С. Краснова, И.А. Гаврилова. – М:[Сфера](#), 2013. – 128с.
2. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование[Текст] /Сост. [О. Музыка](#). Комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст. – Волгоград: [Учитель](#), 2013. – 128с.



Интервью

Подготовила: инструктор по ФК
МАДОУ №2 Киршина Я.А.

В Детском саду №2 есть семья в которой спорт сыграл не малую роль. Семья Оксаны и Николая Починкиных.

Мама Оксана мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу. 3-х кратная чемпионка России, 4-х кратная чемпионка Европы, серебряный призёр чемпионата Мира. Оксана спортсмен-инструктор в Детско-юношеской спортивной школе.

Отец семейства Николай мастер спорта по пауэрлифтингу. 4-х кратный бронзовый призёр чемпионата России. В прошлом тоже спортсмен и тренер-преподаватель, сейчас индивидуальный предприниматель.

У семьи Оксаны и Николая есть двое замечательных детей – дочь София 6 лет и сын Дмитрий 4 года.

Мы встретились с семьёй Починкиных и задали несколько вопросов.

С какого возраста вы начали заниматься спортом и непосредственно пауэрлифтингом?

Оксана: Интерес к спорту был у меня с детства. В 13 лет пришла с сестрой посмотреть соревнования по пауэрлифтингу меня увидел тренер и предложил попробовать заняться именно этим видом спорта. Я стала регулярно посещать тренировки, мне очень нравилось, так я втянулась в тренировочный процесс и осталась в этом спорте надолго.

Вы ёщё участвуете в спортивных соревнованиях?

Оксана: Да, я участвую в чемпионате России, в отборочных соревнованиях на чемпионат Европы и Мира.



А как спорт повлиял на вашу судьбу?

Спорт в нашей семье значит очень многое. Благодаря спорту я познакомилась со своим мужем Николаем. Впервые мы встретились в спортивном зале, где стали заниматься у одного тренера.

Затем вместе учились в Кемеровском Областном Педагогическом институте им. Голянской Н.М. на кафедре теории и методики физической культуры. В дальнейшем создали семью.

Приобщаете ли вы к спорту своих детей?

Конечно мы стараемся приобщать своих детей к спорту, к здоровому образу жизни. Часто выезжаем всей семьёй кататься на велосипедах, на роликах в парк Лесного городка. Зимой регулярно посещаем Ледовый дворец, катаемся на коньках. Посещаем бассейн Водный мир. София занимается в танцевальном коллективе, а сын Дмитрий вместе с нами посещает зал атлетической гимнастики.

Желаете вы чтобы ваши дети продолжали вашу династию спортсменов?

Мы приобщаем детей к спорту и здоровому образу жизни, но они ёщё маленькие и не могут пока сделать осознанный выбор. Когда они подрастут сами решат чем хотят заниматься в будущем. Будет ли это спорт, искусство или наука.

Как вам родителям удается совмещать работу, тренировки и воспитание детей?

Всё совмещать удается благодаря режиму который сформировался с момента начало занятий спорта.

Как вы учите детей вести здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни это не только занятия спортом и на своём примеремы учим детей соблюдать режим дня, правильно питаться, объясняем как необходимо



бережно относится к своему здоровью, а так же примером и пояснением учим всем гигиеническим навыкам, формируем полезные привычки и отвергаем вредные.

Какие достижения есть в вашей семье помимо спортивных?

В 2011 году Оксана на Губернаторском приёме награждена медалью «За веру и добро». В 2013 году мы всей семьёй участвовали в городском конкурсе «Молодая семья» и заняли 3 место.



Деятельность по мотивации учащихся на здоровый образ жизни в МБОУ «Гимназия №12»

Почекина Е.Н.,
учитель биологии МБОУ «Гимназия №12»

В соответствии с законом «Об образовании в РФ» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

В условиях современной системы российского образования одной из актуальных задач гимназии является формирование у детей и подростков культуры здоровья, здорового и безопасного образа жизни и здоровьесохраняющего поведения в социуме.

Достижение планируемых результатов по формированию здорового и безопасного образа жизни обеспечивается при использовании различных форм работы: праздники и недели «Здоровья», круглые столы, олимпиады, диагностирование, сдача нормативов ГТЗО, ГТО, акции различных уровней, а также волонтерское движение.

Одной из форм деятельности является работа научного общества «Интеллектуал», которое объединяет несколько секций. Гимназическая НПК проводится в торжественной обстановке: звучит гимн гимназии, дети в шапках магистров защищают свои исследования в различных предметных областях, используя информационные технологии.

Занятия секции «Экология и здоровье человека» способствуют повышению информированности гимназистов по вопросам здоровьесбережения, приобщению детей к здоровому и безопасному образу жизни, внедрению навыков проектно-исследовательской деятельности. Работа осуществляется по программе «Экология и здоровье», целью которой является создание условий, способствующих формированию мотивации здорового образа жизни школьника через исследования экологических факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека. Особенностью программы является тот факт, что значительное

педагогическая мастерская

внимание уделено региональному компоненту по решению экологических проблем, исследованию состояния здоровья населения, пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

В рамках реализации программы используем следующие здоровьесберегающие технологии: экологические (ЭЗТ), социально адаптирующие и личностно развивающие технологии (САЛРТ), медицинские.

Направленность экологических здоровьесберегающих технологий:

- установление гармоничных взаимоотношений человека с окружающей природной средой;
- формирование ответственного отношения школьников к охране окружающей среды и здоровья человека;
- приобщение школьников к исследовательской деятельности в сфере решения экологических проблем и влияние их на здоровья человека.

Социально адаптирующие и личностно развивающие технологии способствуют формированию и укреплению психологического здоровья школьников, созданию условий психологической адаптации личности. Это достигается через исследование следующих тем: «Адаптация человека в условиях среды», «Способы самозащиты от вредных воздействий», «Способы психофизиологической саморегуляции» и других.

В рамках данных технологий в связи с введением ФГООС в основной школе работает НОУ «Интеллектуал», где учащиеся ведут фенологические наблюдения за живыми объектами и сезонными явлениями в природе, излагая их в форме сочинений, рассказов с использованием стихов, загадок, рисунков. Практические занятия: «Сравнение окраски листьев у различных растений и у одного дерева, но в разных частях кроны», «Как сохранить яблоки свежими?», «Строение яйца. Как сварить яйцо без тепла?», «Организм – химическая лаборатория» не только позволяют овладеть теоретическими знаниями и экспериментальными навыками, но и способствуют повышению эмоционального настроения учащихся, что благотворно сказывается на психологическом здоровье детей.

Эффективность реализации программы «Экология и здоровье» подтверждена сформированностью знаний, умений и навыков ЗОЖ. Гимназисты постоянно участвуют в спортивных мероприятиях, конкурсах, акциях, олимпиадах, в проектно-исследовательской деятельности всех уровней с учетом их возрастных особенностей.

Ежегодно гимназисты являются победителями муниципального этапа олимпиады «Здоровое поколение» и принимают активное участие в НПК «Первые шаги в науку о здоровье». Исследовательская работа «ДНК – основа жизни» была оценена дипломом II степени в областной НПК «Диалог».

Оздоровительная работа в рамках внеурочной деятельности проводится по программе «Флорбол» - это командный вид спорта из семейства хоккеев. Проводится в закрытом помещении на твердом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника, защищаемые вратарем сидя на коленях. Данный курс нацелен на развитие физического совершенства человеческого тела,уважительного отношения к сопернику и стремление оказать помощь слабому.

Программа экскурсий, организуемых на предприятия города с целью ознакомления с профессиями угольного региона, включает и практические занятия, которые оказывают мощные эмоциональные воздействия на развитие физического и психологического здоровья.

Ежегодные осенние Дни здоровья, проводимые группой «Ритм» г. Белово при совместном участии подростков и учителей гимназии, приносят радость общения, взаимопонимания, творческого спортивного труда, в котором самоутверждается личность.

Развитая система дополнительного образования, сложившаяся за годы экспериментальной деятельности на федеральном уровне, - это еще один дополнительный ресурс нашей гимназии, способный внести значительный вклад в решение проблемы здоровьесбережения и снизить неблагоприятные факторы насыщенной образовательной деятельности гимназии.

Досуговая деятельность - сфера активного отдыха и воспитание физических, психических и духовных сил. Правильно организованный досуг - это профилактика правонарушений, наркомании, алкоголизма,

токсикомании, а также профилактика бездуховности, эмоциональной бедности, интеллектуальной узости и оптимизация двигательной активности.

Система развивающего досуга во второй половине дня как раз и содержит весь необходимый арсенал таких видов деятельности (учебная, игровая, физическая, творческая), который благотворно оказывается на здоровье обучающихся. Предоставляет учащимся реализовать свои индивидуальные возможности и потребности, не реализованные в учебной деятельности, увеличивает режим двигательной активности, помогает изменить свой статус от неблагоприятного к благоприятному, пережить «ситуацию успеха» - все это положительно окрашивает эмоциональную сферу гимназистов и, в конечном итоге, благоприятно оказывается на их здоровье.

Гимназические фестивали на сцене ЦДК не только украшают школьную насыщенную жизнь, но и сплачивают детей, учителей и родителей, оказывая эмоционально - оздоровительное воздействие на развитие организма.

Оздоровительная работа с учащимися осуществляется в каникулярное время через организацию школьного лагеря, поездки на море в летний период, по золотому кольцу России, поездку в музей — заповедник «Томская писаница» и туристические поездки по странам мира. Особенно ценными являются поездки по пушкинским местам, благодаря чему дети расширяют свой кругозор о Родине, узнают ее глубже и относятся к ней с любовью. Класс-музей А.С.Пушкина ежегодно пополняется новыми экспонатами времен великого русского поэта.

Современная школа живет и развивается в динамично изменяющемся мире, который предъявляет к ней все возрастающие требования. Мотивация по формированию ЗОЖ становится для образовательного учреждения потребностью и необходимостью.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Игровой стретчинг – как метод повышения интереса к физкультурным занятиям

Макаркина О.С., заведующий;

Чирикова О.Г., старший воспитатель МАДОУ «ДС КВ №8» Ленинск-Кузнецкий ГО

«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,
но как только исчезнет гибкость – человек стареет»

Индийские йоги

Привить интерес к занятиям по физической культуре очень трудно, но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молodeет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных здоровьесберегающих технологий по ведению физкультурно-оздоровительной работы.

Мы обратим ваше внимание на такую технологию сохранения и стимулирования здоровья как стретчинг:

Положительные стороны стретчинга:

- благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными;
- профилактика против отложения солей;
- сосредоточенное глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг;
- повышается двигательная активность, выносливость, снижается эмоционально-психологическое напряжение.

Наша статья пригодиться не только воспитателям, инструкторам по физической культуре, но и родителям, которые заботятся о здоровье своего ребенка. Изучив понятие игровой стретчинг и освоив данную методику, можно заниматься с ребенком при этом развивать творческую личность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. А занятия станут интересными и увлекательными.



Стретчинг имеет четыре основных метода тренировок.

Первый – это **балистический метод**. Он основан на весе тела и его силе. В движениях используется сила и скорость, тогда эффект от занятий становится намного значительнее и растяжение мышц происходит быстрее. Но стоит понимать, что не рекомендуется использовать этот метод при групповых занятиях.

Второй метод - **медленный**. Мышцы растягиваются как можно сильнее, до максимума, очень медленно и без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, и он очень часто используется для разминки.

Третий метод - **статистический**. Он используется в практике йоги, поэтому

особого представления не требует. Все упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод называется PNF. Его принцип заключается в тренировке с партнером, один из которых принудительно помогает другому растягивать мышцы, зафиксировавши принятое положение на несколько секунд.

В дошкольном возрасте с 4 лет дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения, направленные на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Образно-

подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание. Занятия физкультурой превращаются в увлекательную игру, где дети становятся сказочными персонажами. Каждое упражнение повторяется 3-4 раза. Начало занятия – это рассказ сказки и одновременно разыгрывание её. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

Таким образом, стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий они получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает их в процесс физкультурных занятий. Ребята с огромным желанием ждут следующих занятий.

Список литературы:

- 1.Интернет-сайт «Дошколёнок.ру».
2. «NSportal.ru» - образовательная социальная сеть.
3. Сулим, Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» [Текст] / Е.В. Сулим // М.: «Творческий Центр», 2010 г.

3. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Данс» - танцевально-игровая гимнастика для детей [текст]/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина // С-Пб.: «Детство-пресс», 2000 г.



Материал подготовил: редактор Музалькова Т.В.

«Луч надежды»

27.07.16 г. на стадионе «Шахтер» прошли комбинированные эстафеты среди команд дворовых площадок. В эстафетах приняли участие ребята разного возраста в количестве 32 человек. Эстафеты проходили весело и задорно, ребята проявили огромный интерес и большое желание победить. Все участники соревнований остались довольны. Победители были награждены грамотами.



Всероссийский День Физкультурника

С 01.08.16 – 05.08.16 проходила летняя городская спартакиада посвященная Всероссийскому Дню Физкультурника.

В городской спартакиаде приняли участие работники социальной сферы: отдел молодежной политики, управление социальной защиты населения, управление образования и управление здравоохранения.



КАЛЕНДАРЬ

На параде открытия присутствовали почетные гости. Это первый заместитель главы Ленинск-Кузнецкого городского округа Тихонов К.А., депутат государственной думы шестого созыва Федяев П.М., заместитель главы Ленинск-Кузнецкого городского округа Положенцева О.П..

Общее руководство проведений соревнований осуществляло управление по физической культуре, спорту и туризму администрации Ленинск - Кузнецкого городского округа.

01.08.16г. на «Лыжно-спортивном комплексе» прошли соревнования по стрельбе.

03.08.16г. в спортивном комплексе «Олимпиец» прошли соревнования по настольному теннису, турнир по шахматам и шашкам.

Завершающим видом городской спартакиады было легкоатлетическое многоборье.Оно прошло 05.08.16г. на стадионе «Шахтер», включало в себя бег на короткую дистанцию, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, дартс и встречную эстафету.

В каждом виде Спартакиады команды, занявшие 1-3 места, награждались грамотой, вымпелом. В личном зачете победители награждались медалями и грамотой. В общем зачете Спартакиады команды, занявшие призовые места, награждались кубком, грамотой и вымпелом.

В спартакиаде приняли участие около 130 человек-участников и около 200 болельщиков.

Торжественное открытие велодорожки

12.08.16г. в 11.00. в сосновом бору Лесного городка состоялось торжественное открытие велодорожки.

В торжественном мероприятии приняли участие депутат Государственной Думы Федерального собрания РФ П.М. Федяев, глава Ленинск-Кузнецкого городского округа В.Н. Телегин, представители администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа, спортсмены, юные воспитанники детско-юношеских спортивных школ и общественность.

Ко дню физкультурника состоялась церемония награждения: были награждены грамотами и благодарственными письмами работники строительной отрасли, принимавшие участие в строительстве велодорожки.Церемония награждения плавно перешла на детей дошкольного возраста. Воспитанники МАДОУ №2 получили в подарок скандинавские палочки, МАДОУ №9 - велосипеды.

«Тропа здоровья»

17.08.16г. в сосновом бору Лесного городка прошли соревнования «Тропа здоровья» среди воспитанников ДОО в рамках городской межведомственной программы «Дети России Образованы и Здоровы - ДРОЗД». Такие соревнования проводятся уже не первый год, число участников с каждым разом увеличивается. Сама идея проведения соревнований среди воспитанников с элементами туризма заключает в себе важную цель воспитания взаимовыручки в экстремальной ситуации. Так как соревнования проходят на свежем воздухе, в сосновом бору, это дает эффект присутствия в дикой природе. Для безопасности участников на протяжении всей полосы препятствий бежит воспитатель.

В соревнованиях приняли участия 13 команд ДОО в количестве 52 ребенка и 13 воспитателей.

Состав команды: 5 человек (2 мальчика+ 2 девочки, воспитатель), которые преодолевали полосу препятствий с элементами туризма:

- 1 этап - собраться в поход;
- 2 этап - метание шишек в цель;
- 3 этап - преодоление паутины;
- 4 этап - преодоление болота (движение по «кочкам»);
- 5 этап - передвижение по бревну;
- 6 этап - отгадать загадку;
- 7 этап – перенести пострадавшего.

Лучший результат команды определяется по времени, затраченному на прохождение эстафеты «Тропа здоровья».

В трудной и упорной борьбе первое место заняла команда ДОУ № 7 «Салют», второе место присудили команде «Сказка» из МАДОУ № 2, третье место досталось команде «Смайлики» из МАДОУ №9.



Календарь спортивно-массовых мероприятий сентябрь-декабрь 2016 года

№ п.п	Назначение мероприятия	Срок проведения	Участники	Место проведения	Ответственные
1	Всероссийский день бега «Бросс нации-2016»	17 сентября	Все желающие	спортивные сооружения города	У по ФКС и Т
2	Спортивный праздник «Дочки-матери», посвященный Всероссийскому Дню матери	27 ноября	семейные команды	МАУ ФОК	ДЮСШ № 3
3	Спортивный праздник «Новогодние забавы»	28-29 декабря	учащиеся	спортивный комплекс «Олимпий»	ДЮСШ № 3
4	XV Открытый городской турнир по баскетболу, посвященный памяти В.П. Крекера среди образовательных учреждений города	21-22 ноября	спортсмены	МАУ ФОК	У по КС и Т
5	День здоровья «Тропа здоровья»	сентябрь	учащиеся	основный бор Лесного городка	У по ФКС и Т
6	Всероссийский день бегуна	сентябрь	учащиеся	основный бор Лесного городка	У по ФКС и Т, ДЮСШ № 2
7	«Мама, папа и я – спортивная семья» среди детей 2 классов	15 октября	спортивные семьи	спортивный зал МБОУ СОШ № 38	У по ФКС и Т
8	Открытая викторина «Умники и умницы»	25 октября	воспитанники ДОУ	МАДОУ № 2	ИМЦ У по ФКС и Т
9	Соревнования среди сотрудников ДОУ «Час здоровья для воспитателей»	25 ноября	сотрудники	МАУ ФОК	ИМЦ У по ФКС и Т
10	Соревнования по пинг-понгу среди учащихся 5-7 классов	29 ноября	участие	спортивный зал МБОУ ОСШ № 19	ИМЦ У по ФКС и Т
11	Первенство города по футболу среди ДОУ «Быстрый мяч»	17 ноября	воспитанники ДОУ	МАУ ФОК	ИМЦ У по ФКС и Т
12	«Веселые эстафеты на призы Деда Мороза»	15 декабря	воспитанники ДОУ	МАУ ФОК	ИМЦ У по ФКС и Т
13	Выполнение нормативов ВФСК ГТО «Готов к Труду и в Течении Года Обороне»	в течении года	воспитанники ДОУ	спортивные сооружения города	ИМЦ У по ФКС и Т
14	XV Открытый городской турнир по баскетболу, посвященный памяти В.П. Крекера среди образовательных учреждений города	21-22 ноября	спортсмены	МАУ ФОК	У по КС и Т

Календарь спортивно-массовых мероприятий сентябрь-декабрь 2016 года

15	Соревнования среди студентов в зачет ХIII открытой спартакиады в 2015-2016 учебном году девушек	26 ноября	студенты	МАУ ФОК	У по ФКС и Т, Отдел молодежной политики
16	Соревнования среди студентов в зачет ХIII открытой спартакиады в 2015-2016 учебном году юноши	10 декабря	студенты	МАУ ФОК	У по ФКС и Т, Отдел молодежной политики
17	Открытое первенство МБУДО ДЮСШ № 2 на призы Деда Мороза среди юношей	27-28 декабря	учащиеся	МАУ ФОК	ДЮСШ № 2
18	Открытый Кубок ДЮСШ № 3 среди юношей 1998 - 2000 г.р. 2001 г.р. и младше	09,16 октября	учащиеся	МАУ ФОК	ДЮСШ № 3
19	Открытый Кубок ДЮСШ № 3 среди девушек 1998 - 2000 г.р. 2001 и младше	23,30 октября	учащиеся	МАУ ФОК	ДЮСШ № 3
20	Товарищеская встреча, по волейболу посвященная Дню Единства среди учащихся 2001-2003, 2004-2006г.р.	06 ноября	учащиеся	ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»
21	Товарищеская встреча на призы «Деда Мороза» среди учащихся 2003-2005г.р.	25 декабря	учащиеся	ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»
22	Первенство МБОУДО ДЮСШ № 2 на призы Деда Мороза среди младших юношей	24 декабря	спортсмены	ДЮСШ № 2	спортивный зал
23	Открытый новогодний турнир памяти основателя школы Леонида Ксенофонтовича Немчинова среди юношей 2001-2003 г.р. (2004-2005 г.р. по дополнительной стравке)	23 декабря	спортсмены	ДЮСШ № 4	спортивный зал
24	Открытое Первенство города Ленинск-Кузнецкого среди девочек и мальчиков 2000 г.р. и младше	18 декабря	спортсмены	МБОУ ООШ № 73	ДЮСШ № 3
25	Первенство МБУДО ДЮСШ № 2 на призы Деда Мороза среди девушек и юношей	23 декабря	спортсмены	НП УСК «Юность»	ДЮСШ № 2
26	Первенство города по дзюдо на призы Деда Мороза среди мальчиков и девочек 2002-2004 г.р. 2005-2007г.р.	23 декабря	спортсмены	ДЮСШ № 4	спортивный зал
27	Летнее первенство города по футболу и мини футболу по 4-м возрастным группам: 2005-2006г.р., 2003-2004г.р., 2001-2002г.р. 1998г.р. и младше	17 апреля - 25 сентября	участия	стадион «Шахтер»	Федерация футбола, ДЮСШ
28	Финал первенства области по футболу среди детей и юношей. 1999, 2000, 2001,2002,2003,2004 г.р.	август-сентябрь	сборная	стадион «Шахтер»	Федерация футбола, ДЮСШ

Календарь спортивно-массовых мероприятий сентябрь-декабрь 2016 года

29	Блицтурнир по футболу и мини-футболу «Завартие летнего сезона» среди детей и юношей: 2005-2006г.р., 2003-2004г.р., 2001-2002г.р., 1998г.р. и мл.	02, 09 октября	учащиеся	стадион «Шахтер»	Федерация футбола, ДЮСШ
30	I Открытое первенство города среди младшего возраста 2005-2010г.р. по фигурному катанию на коньках.	09 декабря	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
31	III этап Кубка Кузбасса по фигурному катанию на коньках.	10-11 декабря	сборная ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
32	«Новогодний карнавал» на призы Деда Мороза	25 декабря	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
33	Открытый городской турнир «Кубок Надежды» среди детей 2007-2008г.р.	28-29 октября	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
34	Блицтурнир по хоккею посвященный «Дню Единства» среди юношей 1999 и младше.	02 ноября	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
35	Блицтурнир по хоккею «Открытие зимнего сезона» среди взрослых и детей 1998г.р. и младше.	27 ноября	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
36	Открытый городской турнир на призы «Дела Мороза» среди детей 2007-2008г.р.	16-17 декабря	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
37	Мастер-класс по хоккею с ветеранами команды «Шахтер».	23 декабря	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
38	Новогодняя елка для начинающих хоккеистов.	28 декабря	учащиеся ДЮСШ	«Ледовый дворец на 1000 зрителей»	ДЮСШ
39	Первенство МБУДО ДЮСШ № 2 среди юношей и девушек, посвященное Дню народного единства по шахматам	31 октября	учащиеся	МБОУ ООШ № 19	ДЮСШ № 2

Материал подготовил: главный редактор Иванова О.Г.
Информацию представил: управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа

Журнал "PROЗДОРОВЬЕ" предоставляет свои страницы для обобщения опыта по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях Ленинск-Кузнецкого городского округа.. Редакция оставляет за собой право стилистической правки, сокращений, размещение на электронных носителях и на сайте. Журнал ведется в электронной форме. Публикация статей в журнале бесплатно.

Периодичность издания - 3 раза в год.

Учредитель и издатель: МБОУ ДПО "НМЦ"
Главный редактор - О.Г.Иванова, В.Г.Амосова

Телефоны редакции:

8(38456)2-81-25 О.Г.Иванова

8 (38456) 2-12-28 В.Г.Амосова

E-mail.ru: centry@yandex.ru

amosvg@yandex.ru

madou.2@mail.ru

При перепечатке материалов письменное согласие редакции и ссылка на журнал "PROЗДОРОВЬЕ" обязательны.



ФОТОМИГ

Олимпиада, меновечь...

