



ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Читайте в номере:

1. Советы специалиста «Степ-аэробика»	1
2. Развиваемся вместе «Кубики истории»	4
Иронау дзурут	6

Редакционная коллегия

Рук. физ. воспитания Ефремова Л.В.

Воспитатели Касаева И.О.

Экспертный совет

Заведующая МБДОУ №83 Туганова Л.Э.

Старший воспитатель Гатеева М.В.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Здоровьесберегающие технологии. Фитнес для детей

Руководитель физ.воспитания

Мы хорошо знаем, что в дошкольный период закладывается основа физического развития и основа здоровья. В большинстве случаев от физического развития ребенка зависит успех в той или иной деятельности. Одним из современных популярных средств физического развития человека является фитнес.

Основу фитнеса составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно — сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Фитнес дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Степ-аэробика — танцевальная фитнес-тренировка с применением степов. Это специальные платформы, на которых выполняются определенные шаги. Степ-аэробика полезна детям старшего дошкольного возраста. Такие тренировки способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

«Степ» - в переводе с английского означает шаг. Степ, в качестве гимнастики, был изобретён в США известным фитнес - инструктором Джинной Миллер.

В нашем детском саду основные занятия фитнесом проводятся в рамках реализации дополнительного образования по дополнительной общеразвивающей образовательной программе «Фитнес для детей»

На первых занятиях детей знакомили с новым для них снарядом. Дети брали степы в руки, рассматривали, ставили на пол, сами становились на них. Затем приступила к показу, объяснению и выполнению наиболее простых упражнений.

Основа всех занятий – базовые шаги, объединенные в связки различной сложности.

С детьми базовые шаги сначала мы разучивали на полу, затем на степ-платформе. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

1. Базовый шаг.

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п.

Выполняется на 4 счета, то же с левой ноги.

2. Шаги-широкий шаг. (ви-степ)

Из и.п.- стойка ноги врозь по сторонам платформы(вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

3. Шаг через платформу.

Из и.п.-стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую к левой.

Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и т.д.

Примечательно, что минимальное количество шагов в одном упражнении – четыре.

Любая тренировка начинается с легкой разминки, затем движения усложняются, темп возрастает.

После того как дети хорошо освоили базовые шаги, мы добавили движения руками, головой, увеличили темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.

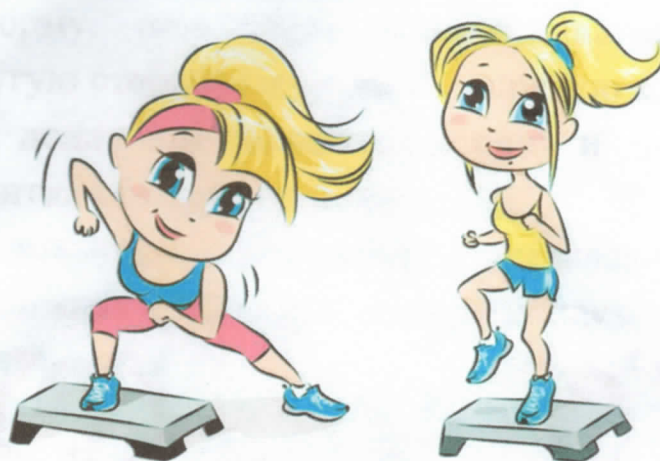


ПАМЯТКА
ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМАХ
Советы руководителя физ.воспитания

Степ-платформа – это спортивный снаряд, предназначенный для занятия фитнесом и степ-аэробикой, представляет собой скамейку или ступеньку с регулируемой высотой, обычно от 10 см до 30 см, для тренировок разной интенсивности.

Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»).

Ее используют для тренировки мышц ног, координации и равновесия.



Работу со степами начинаем с простых и важных правил:

- Использовать удобную одежду и обувь, подошва обуви не должна скользить;
- Выполнять шаги в центр степ-платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни, а спускаясь ставить ногу с носка на пятку. Прежде чем сделать следующий шаг;
- Спускаться со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движением ног;
- Спину держать прямо;
- Не делать резких движений;
- Не подниматься и не опускаться стоя к ней спиной;

Основные элементы упражнений в степ-аэробике.

1. Базовый шаг.

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. (Выполняется на 4 счета, то же с левой ноги).

2. Шаги-ноги вместе, ноги врозь.

Из и.п.- стойка ноги врозь по сторонам платформы(вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. (Движение выполняется на 4 счета).

3. Шаг через платформу.

Из и.п.-стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую к левой.

Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.



Оптимальные размеры степ платформы для ребенка 6 лет:

Ширина степ платформы – стопа в кроссовке + несколько сантиметров.

Длина степ платформы – 40-50 см (иметь возможность поставить ноги на ширине плеч).

Высота степ платформы – 10-20 см (несколько уровней нагрузки).

РАЗВИВАЕМСЯ ВМЕСТЕ

«Развитие связной речи и воображения у детей посредством инновационной технологии сторителлинг с использованием «Кубиков историй»

Проблема развития речи - одна из самых острых в современном образовании. Отсюда, задача педагога – выбрать оптимальные методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые направлены на развития личности дошкольника.

Связная речь детей дошкольного возраста недостаточно сформирована, приходится иногда сталкиваться с некоторыми трудностями у детей. Возможно, причинами является отсутствие свободного времени у родителей, засилье гаджетов, что приводит к дефициту речевого общения с детьми и как результат - негативное влияние на эмоциональное состояние детей, неуверенность в себе.

Дэвид Армстронг, руководитель
интернациональной фирмы
Armstrong International



СТОРИТЕЛЛИНГ –
РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Истории выглядят более живыми, интересными, увлекательными и проще соединяются с личным опытом, нежели принципы или директивы.

Задачи сторителлинга:

- обосновать правила поведения в той или иной ситуации, кто и зачем создал эти правила;
- систематизировать и донести информацию;
- обосновать право каждого быть особенным, не похожим на других;
- наглядно мотивировать поступки героев;
- сформировать желание общаться.

Метод сторителлинга позволяет:

- разнообразить образовательную деятельность с детьми;
- заинтересовать каждого ребенка в происходящем действии;
- научить воспринимать и перерабатывать внешнюю информацию;
- обогатить устную речь дошкольников;
- облегчить процесс запоминания сюжета.

Как у каждой игры у «Кубиков историй» есть свои правила. Они просты и легко запоминаются детьми. Сначала выбираем историю, учитывая детский интерес, программную тематику, выбираем главного героя, а также жанр рассказа (фантастика, сказка или смешная история). Увлечь воспитанника в процесс рассказывания легко и непринужденно. Рассказ, совмещенный с показом сюжетной картинки, помогает более выразительно построить свой монолог, помогает избавиться ребенку от так называемого «страха говорения».

«Кубики историй» нельзя в полной мере назвать настольной игрой. Игра в них не предполагает победителей и проигравших, их главная задача — пробудить воображение, развить фантазию и обогатить речь.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЕ

«Кубики историй», для детей от 5 лет.

Цель: стимулирование и развитие умений к сочинительству и речевому творчеству у дошкольников.

Игровые действия

Первый ребёнок достаёт из волшебной шкатулки кубик, бросает его, и, в зависимости от выпавшей картинки, начинает рассказывать увлекательную историю. Затем следующий ребёнок достаёт и бросает кубик и продолжает историю, не теряя нить рассказа. Если дети затрудняются, то сначала составлять истории можно по очереди (первый кубик бросает ребёнок, а следующий - воспитатель, и т. д. Таким образом, взрослый сможет направлять и корректировать сюжетную линию в нужном направлении). В итоге должна получиться законченная история со смыслом.

«Что общее?»

Цель: учить выделять сходства и различия между предметами.

Описание игры: ребенок бросает два кубика и сравнивает две картинки: находит общее или отличия.

Что общего между рыбкой и волшебной палочкой?

«Ассоциации».

Цель: формировать родовые понятия по развитию речи, развивать речь, уметь составлять логические цепочки.

Описание игры: ребенок вытягивает кубик и подбирает слово, ассоциирующееся с картинкой на выпавшей грани этого кубика. Например, «пчела» - летать, жало, крылышки, полоски, насекомое, испуг, глаз и т. д.

«Словарь».

Цель: обогащать словарь детей, за счет увеличения объема накопленных детьми знаний об окружающем мире.

Описание игры: ребенок собирает всю информацию о слове, обозначенном картинкой (по возрасту). Например: Что? «фонтан» - существительное, глагол (что делает) - «плещется, струится», прилагательное (какой) - «серебристый, шумный, музыкальный» и т. д.

«Рифмы».

Цель: развивать фонематический слух, умение подбирать слова схожие по звучанию.

Описание игры: один ребенок бросает кубик, а второму ребенку нужно придумать рифму к выпавшему слову.

Если не получается подобрать рифму к выпавшей картинке, слово можно поменять, например, не автомобиль, а машина, машинка, и т.д.



ИРОНАУ ДЗУРУТ!

Уалдзæг- весна

Цъиу-птица

Бæлас- дерево

Тавы хур- солнце греет

Къæвда уары- идет дождь

Дидинаæg- цветок

Кæрдæг- трава

Кæрдæг зайы- трава растет

