

Читайте в номере:

1. **Советы специалиста**
Движение – жизнь 1
Рекомендация для родителей ... 2
2. **Знаменательные даты** 4
3. **Наши мероприятия** 5

*Редакционная коллегия**Руководитель физ.воспитания
Ефремова Л.В.**Воспитатель Авлохова Н.В..
Бесолова З.М.**Воспитатель ос.языка Кучиева Б.Д.**Экспертный совет**Заведующая МБДОУ №83 Туганова Л.Э.
Старший воспитатель Гатеева М.В.***Советы специалиста**
«Движение-жизнь»*Руководитель физ. воспитания Ефремова Л.В.*

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Таким образом, можно сказать, что подвижные игры являются важным средством в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет».

Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье,

общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются физические качества, в том числе скоростно-силовые.

При проведении подвижных игр, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Рекомендация для родителей «Проведение подвижных игр в домашних условиях»

Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку. Кроме того, подвижная – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и детьми.

Следует использовать особенности каждого времени года:

Зимой – катание на санках, метание снежков;

Весной и осенью – бег, прыжки, прогулки;

Летом – игры на свежем воздухе.

Важно следить за физической нагрузкой ребенка, всячески поощряя двигательную активность, но избегать перевозбуждения. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Нужно, чтобы в любой одежде, независимо от времени года, малыш чувствовал себя уютно и свободно. Не следует тщательно оберегать его от холода, закутывать так, чтобы он не мог повернуться. Такому ребенку трудно играть, он скучает, капризничает, а из-за неподвижности действительно быстро охлаждается.

Поиграйте с детьми в эти игры.

«Прокати и сбей»

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем игровой мячик и пластиковые бутылки (наполненные на дне солью, для устойчивости) или пластиковые стаканчики. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаги

Дискотека

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз

«Найди выход»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

«Попади в цель» (развитие меткости)

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги (бумаги, газеты) делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«Стоп музыка – выполни задание!»

Веселая игра для детей, которая хорошо разбавит скучное время дома. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

«Ходим ровно» (формирование правильной осанки)

В период, когда нет возможности выйти ребенку на улицу, а ему хочется резвиться и бегать, заинтересуйте и ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью или книгу. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Дети кладут такой мешочек или книгу на голову и начинают двигаться. Спина прямая, руки на поясе. Это упражнение очень полезное и приводит к формированию правильной осанки.

«Классики дома» (прыжки с продвижением вперед)

В эту игру можно играть разными вариантами:

- Перепрыгивать,
- Перешагивать,
- Ходьба по полоскам,
- Бросок мяча,
- Прокатывание мяча.

Искать, бегать, думать – квест-задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочки, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется. Ребяшки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

Помогаем маме:

Попросите ребенка вам помочь: перенести в другую комнату подушку, табуретку или что-то другое большого размера, но не слишком тяжелое; поставить книги на высокую полку и так далее. Малыш не только будет рад, что он смог быть вам полезным, но и получит дополнительную физическую нагрузку.

Вокруг света:

Эта игра является разновидностью предыдущей игры, но для нее вам понадобится политическая карта мира. Обозначьте в разных местах комнаты или

квартиры страны, до которых можно добраться по-разному – по суше, по воде, по воздуху. Предложите ребенку совершить путешествие. Вы предлагаете страну, ребенок решает, каким способом можно добраться до нее, и перемещается в нужное место, выполняя соответствующие движения: едет на машине или на поезде, плывет на корабле или летит на самолете или вертолете. Например, из России во Францию можно добраться на машине, поездом или самолетом. А из Франции в Канаду – самолетом или на корабле.

Поиск клада:

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами: «горячо-холодно»; по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие.

Удачи! Играйте на здоровье!

Знаменательные даты

11 января — День заповедников и национальных парков (Отмечается с 1997 года по инициативе Центра охраны дикой природы, Всемирного фонда дикой природы в честь первого российского заповедника — Баргузинского, открывшегося в 1916 году)

10 февраля - День памяти А. С. Пушкина (1799- 1837). В этот день в России отмечается День памяти Александра Сергеевича Пушкина, ведь именно 10 февраля в 1837 году умер после ранения на дуэли великий русский поэт.

14 февраля — Международный день книгодарения (Отмечается с 2012 года, в нём ежегодно принимают участие жители более 30 стран мира, включая Россию)

1 марта — Всемирный день кошек. В 2004 году Московский музей кошки выступил, вместе с редакцией газеты и журнала «Кот и пес» инициатором нового праздника, посвящённого кошкам. Всемирный день кошек – 1 марта – в настоящее время отмечается не только в России, но и в других странах.

24–30 марта — Неделя детской и юношеской книги (Проводится ежегодно с 1944 г. Первые «Книжкины именины» прошли по инициативе Л. Кассиля в 1943 г. в Москве.)

27 марта — Международный день театра (Отмечается с 1961 г. по решению IX конгресса Международного института театра при ЮНЕСКО)

Наши мероприятия

<p>НОГБОН 13 января 2022г праздник доброго, благородного начала</p>	
<p>МЕЖДУНАРОДНАЯ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНАЯ ИГРА-КОНКУРС «АСТРА – ПРИРОДОВЕДЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ» 21 января 2022 год Результатом участия стали – ДИПЛОМЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ (32 ребенка)</p>	
<p>ОНЛАЙН-КОНКУРСА на страницах в сети инстаграм #nogdzaustixi. 28 января 2022 года</p>	
<p>ДЕНЬ ПАМЯТИ АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА ПУШКИНА 10 февраля 2022 года</p>	
<p>МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДАРЕНИЯ КНИГ 14 февраля 2022 года</p>	
<p>ВЫСТАВКА «НАША АРМИЯ» – 15 февраля 2022 года</p>	

ИНТЕРАКТИВНАЯ ВСТРЕЧА –
22 февраля 2022 года



МУЗЫКАЛЬНОЕ
РАЗВЛЕЧЕНИЕ
22 февраля 2022 года



СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ
22 февраля 2022 года



СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ
24 февраля 2022 года



МАСЛЕНИЦА
01 марта 2022 года



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ
4 и 5 марта 2022 года



**«ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА
РОССИИ»**
в республике
Северная Осетия – Алания
с 1 по 6 марта 2022 года



**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЕ ИГРЫ»**
10 марта 2022 года



**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК
СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**
17 марта 2022 года



УЧИМСЯ ВМЕСТЕ
31 марта 2022 года

