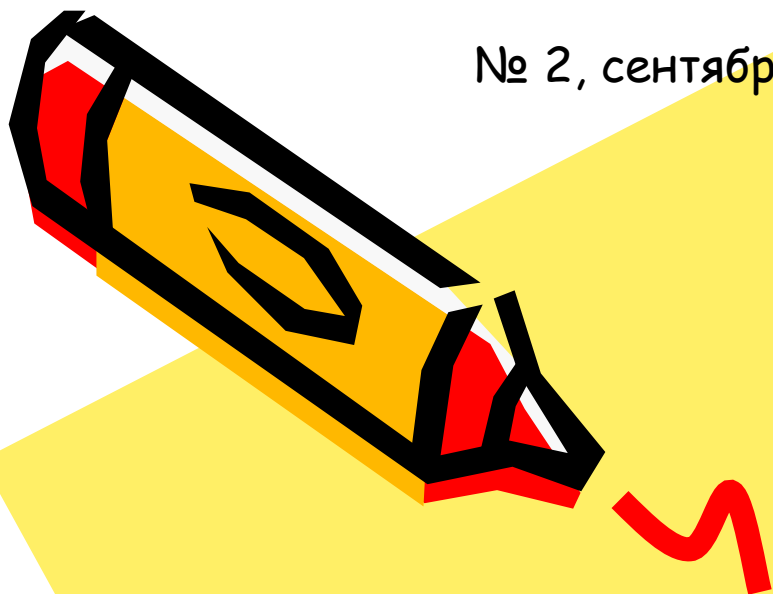


№ 2, сентябрь 2011 г.



# Здоровый ребенок

Специальный выпуск  
для здоровых детей и  
заботливых родителей



*СЕМИЦВЕТИК*

# **Иллюстрированный информационно- тематический журнал для родителей**

---

□ Шеф – редактор:

**Ирина Рыбалко**

□ Главный редактор:

**Елена Леготина**

□ Методическая служба:

**Наталья Маркина**

□ Над номером работали:

**Ирина Непийвода,**

**Флорида Шарова**

Журнал издается с 2007 года

**Адрес редакции:**

454128, Челябинск,

40 лет Победы, 31 – А.

Телефон: (351) 280-71-93

Факс: (351) 280-71-92

---

стр. 5

Непийвода И.А.

**Игры со словами и  
движениями**

**О правильной осанке**

стр. 7

Леготина Е.В.

стр. 9

**Все о детской обуви**

**Зарядка для самых  
маленьких**

стр. 12



стр. 13

Шарова Ф.М.

**Немного о закаливании**

**Детская йога – здоровье  
и гармония**

стр. 20

Леготина Е.В.

стр. 23

Леготина Е.В.

**Знакомимся с  
олимпийскими видами  
спорта.**

**Прыг – скок – фитнес!**

стр. 30

стр. 34

**Спортивный клуб  
Смешариков**

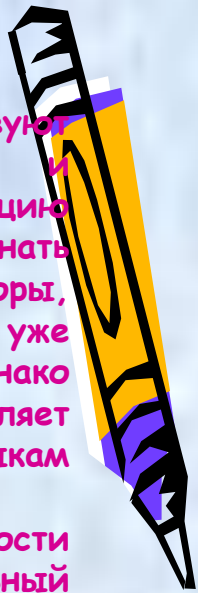
Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет – родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.

Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей, как это происходит сегодня. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, лыжами, закаливанием, «моржеванием» и другими видами оздоровительной физкультуры.

В специальном номере журнала мы постарались ответить на наиболее важные вопросы, касающиеся здоровья детей.



## О правильной осанке.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели.

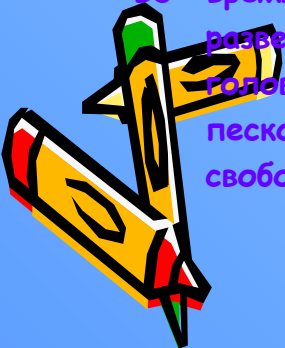
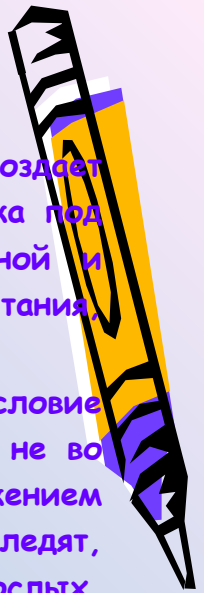
Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступня-ми за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

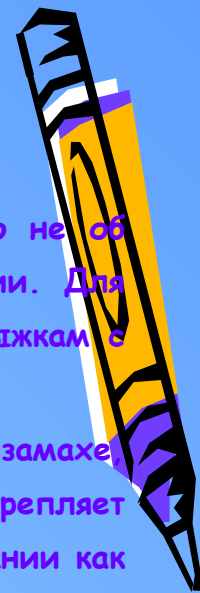
Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.



## О правильной осанке.



Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных движениях, с детьми необходимо проводить упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы "маятник" качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

(инструктор методист ЛФК Непийвода И.А.)



# Игры со словами и движениями (для детей от 2 до 4 лет)



<p><u>Едем-едем...</u> Чики-чики, чикалочки, Едет гусь на палочке. Уточка на дудочке, Петушок на будочке, Зайчик на тачке, Мальчик на собачке.</p>	<p><u>Движения:</u> <i>Ноги вместе, поскоки на месте. Одна нога впереди, на другой подскоки. Затем утиный шаг вперевалочку. Грудь вперед - посеменить ногами. Руки перед грудью, прыжки, бег на месте.</i></p>
<p><u>Кот</u> Вот идет черный кот, Притаился, мышек ждет. Мышка норку обойдет И к коту не подойдет.</p>	<p><u>Движения:</u> <i>Делать шаги с высоким подъемом ног, присесть, руки к коленям, встать, повернуться вокруг своей оси. Руки в стороны.</i></p>
<p><u>Зайка.</u> Ну-ка, зайка, поскачи, Лапкой серой постучи. Ты на травку упали, Полежи и отдохни. Отдохнул, теперь вставай, Прыгать снова начинай! Быстро к елочке беги, И назад скорей скачи.</p>	<p><u>Движения:</u> по тексту потешки.</p>
<p><u>Ножки и ладошки</u> Как у наших ребят Ножки весело стучат, Наш народ удаленький, Хоть и очень маленький. Лишь устанут ножки, Хлопаем в ладошки, В ладошки-ладошечки, Веселые хлопошечки.</p>	<p><u>Движения:</u> <i>Руки на поясе - топаем ножками, Затем, стоя на месте, хлопаем в ладошки.</i></p>

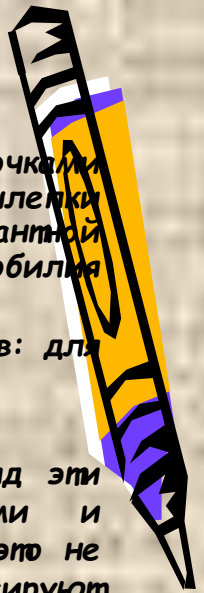


<p><u>Самолёты</u> Самолёты загудели, Самолеты полетели. На полянку тихо сели, Да и снова полетели.</p>	<p><u>Движения:</u> Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, руки в стороны, приседания, руки к коленям, руки в стороны с ритмичными наклонами в стороны.</p>
<p><u>Петушок.</u> Шёл по берегу петух, Поскользнулся, в речку бух! Будет знать петух, что впредь Надо под ноги смотреть.</p>	<p><u>Движения:</u> Делать шаги с раскачиванием в стороны, руки держать за спиной. Дальше делать круговые движения руками, приседать, грозить пальчиком, делать наклоны вперед.</p>
<p><u>Кузнечики</u> Поднимайте плечики, Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок, стоп, сели. Травушку покушали, Тишину послушали. Выше, Выше высоко Прыгай на носках легко!</p>	<p><u>Движения:</u> Делать движения плечами, прыгать на двух ногах, прислушиваться и опять прыгать.</p>
<p><u>Буратино.</u> Буратино потянулся, Раз - нагнулся, два нагнулся, Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашёл. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p>	<p><u>Движения</u> Потягиваться, встать на носочки, наклоны вправо, влево, руки в стороны, руки вниз, встать на носочки, руки вверх.</p>
<p><u>Дождик</u> Дождик, дождик, что ты льешь? Погулять нам не даешь. Дождик, дождик, полно лить, Деток, землю, лес мочить. После дождика на даче Мы по лужицам поскачем.</p>	<p><u>Движения:</u> 4 хлопка, притопы. 4 хлопка Прыжки на месте. Ходьба. Прыжки "через лужицы"</p>

Инструктор по физической культуре  
Леготина Е.В.



# Все о детской обуви



Сегодня прилавки магазинов завалены детскими ботиночками всевозможных размеров, расцветок и фасонов - китайские шлепки мирно соседствуют с крошечными кроссовками и элегантной европейской обувью. Как же среди всего этого изобилия родителям выбрать именно то, что нужно?

Разрешить этот вопрос помогут рекомендации детских ортопедов: для этого они разработали целый список стандартов.

## Начало

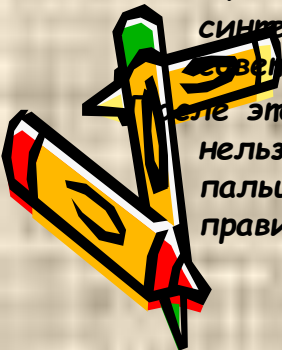
Специалисты советуют начинать с пинеток. На первый взгляд эти мягкие башмачки, украшенные ленточками, бантиками и вышивками, носят чисто символический характер. Однако это не так. Во-первых, они поддерживают щиколотку и фиксируют голеностопный сустав грудничка. А во-вторых, они психологически подготавливают маленького человечка к ношению обуви. Надевать их рекомендуется с полугода. А через несколько месяцев, когда ребенок начнет самостоятельно вставать на неокрепшие ножки, пинетки заменяют ботиночками.

Покупка первой пары обуви - настоящее событие. Молодые родители, лелеющие своего первенца, нередко делают большую ошибку, отправляясь в магазин без малыша. Очень часто такая „заочная“ покупка оказывается неудачной и только что купленной обуви приходится искать замену. Так вот собираясь за обновкой, берите с собой ребенка, который и станет самым придирчивым „покупателем“. Ведь перед тем как купить приглянувшиеся ботиночки, надо, чтобы малыш провел в них как минимум 10-15 минут. Если крохе неудобна выбранная обувь, то к концу этого „испытательного срока“ он начнет плакать, капризничать, дергать ножками и переть ступни друг о друга. Для вас это означает только одно; поиск подходящей пары придется продолжить.

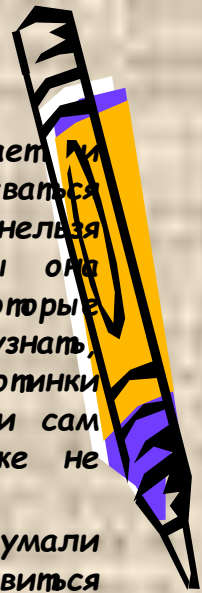
## Важные координаты

Выбирать детскую обувь надо по нескольким основным параметрам. Прежде всего необходимо определиться с материалом, из которого она сделана. Самой здоровой и долговечной считается конечно же натуральная кожа. Она растяжима, пластична, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги - в общем, обладает отличными гигиеническими качествами. А вот обувь из всяческих синтетических „сплавов“ ни ортопеды, ни дерматологи носить не советуют - она провоцирует появление грибка.

После этого следует обратить внимание на размер. Ни в коем случае нельзя покупать ботинки впритык. Между носком ботинка и пальцами ребенка должно оставаться примерно 1-1,5 см. Это правило касается как легкой, так и теплой обуви.



# Все о детской обуви



Дело в том, что летом ножка малыша немного отекает, увеличивается в размерах, а зимой в сапожках должна оставаться „воздушная подушка“, согревающая ступню. Однако нельзя ориентироваться только на длину обуви. Важно, чтобы она подходила и по ширине. Но здесь возникают некоторые затруднения: ведь соответствие по размеру мы можем узнать, пощупав носок ботинка своей рукой. А вот подходят ли ботинки „по бортам“, родители определить не в состоянии. Да и сам малыш ничего вразумительного посоветовать конечно же не сможет.

Для того чтобы разрешить эту проблему, ортопеды придумали простой, но очень действенный способ. Перед тем как отправиться в поход по магазинам, надо поставить ножки ребенка на лист бумаги, очертить ступни фломастером и вырезать получившуюся выкройку. При выборе обуви эти бумажные стельки сослужат добрую службу: их можно будет заправить в ботиночки и определить, хорошо ли подходит малышу размер приглянувшейся пары. Теперь нужно сказать несколько слов о подошве. Она ни в коем случае не должна быть скользкой. Поэтому лучше всего выбирать ту обувь, которая снабжена рифленным композитным накатом.

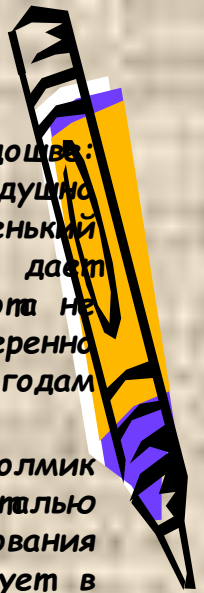
Если же на понравившихся ботинках стоит гладкая кожаная подметка, то ее можно обработать наждачной бумагой или приклеить несколько полосок пластыря. Эти предосторожности уберегут кроху от лишних падений и ушибов.

Нельзя забывать и о том, что подошва должна легко гнуться и округляться, повторяя все движения ступни. Только тогда у малыша сформируется нормальный перекал с пятки на носок. В противном случае у подрастающего человечка будет нарушена амортизирующая функция стопы. Поэтому ребенку нужно покупать обувь с гибкой и эластичной подошвой.

Это свойство можно проверить, сложив ботинок пополам. Если носок легко соприкасается с пяткой, то все в порядке. Такая обувь будет полностью соответствовать всем физиологическим изгибам стопы.



# Все о детской обуви



Есть еще одно требование, которое ортопеды предъявляют к подошве: она не должна быть плоской. Все специалисты единодушно утверждают, что любой детской обуви необходим маленький каблук. Он участвует в формировании походки и не дает малышу заваливаться назад. На первых ботинках его высота не должна превышать 5-7 мм. А когда ребенок начнет уверенно ходить и даже бегать, то каблук увеличивается. Так, к двум годам он может вырасти до полутора сантиметров.

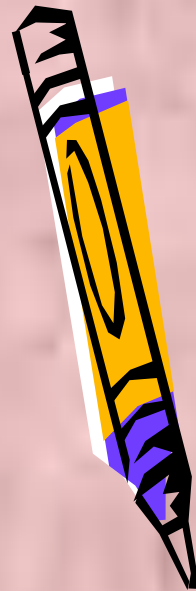
Отдельного разговора заслуживает **супинатор**. Этот крошечный холмик у внутреннего края подошвы должен быть обязательной деталью любой детской обуви - и уличной, и домашней. Такие требования вполне обоснованы: ведь анатомическая стелька участвует в формировании нормального свода стопы. Ее отсутствие может привести к плоскостопию, а это, в свою очередь, чревато множеством ортопедических проблем. Именно поэтому специалисты категорически запрещают надевать на детей шлепанцы и мягкие тапочки, которые лишены даже намека на супинатор. Эта обувь абсолютно не подходит для растущей ножки и в конечном счете приводит к уменьшению подъема стопы и ухудшению ее амортизирующих свойств.

Убедившись в наличии анатомической стельки, надо уделить полнику внимания и заднику. Он должен быть цельным, без всяких вырезов и декоративных вставок. Только тогда ботинок будет правильно фиксировать ступню малыша. А вот открытые сандалии ортопеды разрешают носить лишь с четырех лет. Кроме того, задник должен быть достаточно жестким, с закругленным верхом. Лучше всего, если сверху он обшит эластичной лентой, она предохранит кожу от натирания. **Мягкий задник считается самой частой причиной различных детских травм:** расплывшаяся пятка перестает выполнять свою фиксирующую функцию и ботинки начинают соскальзывать с ноги, во много раз увеличивая риск падения.

Так что перед покупкой детских ботинок надо активно помять их задник: если он легко гнется и на коже остаются заметные морщины, то эту пару лучше поставить на место.



# Зарядка для самых маленьких



Крылышками машет курочка-хохлатка.  
Вместе с нею машут желтые цыплятки.  
(Дети машут руками-крыльями.)  
Пьет водичку из корыта курочка-хохлатка.  
Вместе с нею пьют водичку желтые цыплятки.  
(Дети выполняют наклоны вперед.)  
Землю лапкой разгребала курочка-хохлатка,  
Червяков она искала желтеньким цыпляткам.  
(Дети изображают характерные движения ногой.)  
Ночью спать легла в гнездо курочка-хохлатка.  
К ней забрались под крыло желтые цыплятки.  
(Дети приседают)  
Утром солнышко встречала курочка-хохлатка.  
Рядом с нею прыгали желтые цыплятки.  
(Дети поднимаются и весело прыгают)



## МЫ СЧИТАЕМ

Раз, два, три, четыре, пять —  
Все умеем мы считать.  
Отдыхать умеем позже:  
Руки за спину заложим,  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим...  
Раз — потянуться,  
Два — согнуться,  
Три — в ладошки три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Замереть и так спясть!



# Немного о закаливании



Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному воздействию раздражителей внешней среды.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшает функционирование всех систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур - к жаре. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен, только при условии, когда закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий.



## Немного о закаливании

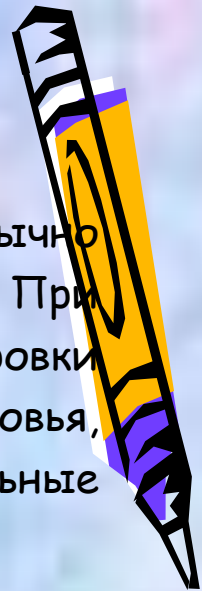
При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.

Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Лето - самая удобная пора для начала процедур по закаливанию детей. Начинать лучше с щадящих процедур - воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания.

Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

В следующих выпусках журнала мы более подробно расскажем о некоторых видах закаливания.

Врач-педиатр Шарова Ф.М.



# Утренняя гимнастика



Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например сгибание колен, при выполнении движений для туловища.



Во время занятий утренней гимнастикой следует избегать упражнений связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3-0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.





# Примерная схема комплекса утренней гимнастики



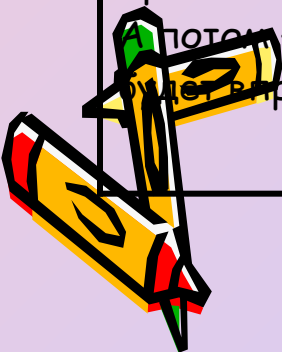
- Потягивание
- Ходьба (на месте или в движении)
- Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц туловища и живота
- Упражнения для мышц ног (приседания и прыжки)
- Упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады)
- Упражнения силового характера
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения.



# утренняя гимнастика для детей 3-4 лет



На зарядку солнышко поднимает нас	Исходное положение - сидя на стуле. Медленно подняться.
Поднимаем руки вверх по команде: «Раз!»	Руки поднять через стороны вверх.
А над нами весело шелестит листва,	Кисти рук поочередно поворачивать вправо-влево.
Руки подняли и покачали - это деревья в лесу.	Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево.
Руки согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.	Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить руки вниз.
В стороны руки. Плавномашем - это к нам птицы летят.	Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями.
Как они сядут, покажем - крылья сложили назад.	Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе.
Руки в стороны расставим, правой левую достанем. Потом - наоборот, левую правую поворот	Стоять ноги врозь, руки в стороны. Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладонью хлопок по правой.





Раз хлопок, два хлопок, повернись еще разок! 1,2,3,4, плечи выше, руки шире!	Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши. Приподнять плечи, руки развести в стороны.
Опускаешь руки вниз и на корточки садись!	Плавно опустить руки. Присесть на корточки.
1,2,3,4,5! Вышли дети погулять!	Ходьба на месте.
Остановились на лугу, Дальше я быстрее пойду.	Приостановиться. Приготовиться к бегу.
А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.	Бег на месте.
Лютики, ромашки, желтенькие кашки, мы собрали на поляне	Полуприседания влево-вправо с отводом руки в сторону.
И букет подарим маме.	Развести руки в стороны и показать, какой букет собрали.



# Детская йога - здоровье и гармония



Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

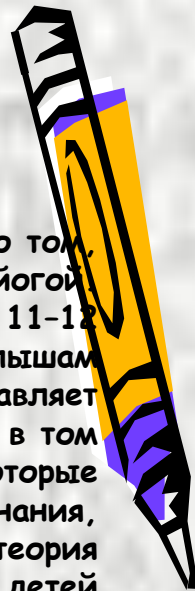
Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Детская йога - это не очередное модное веяние. О благотворном воздействии йоги на организм ребенка говорят многие врачи и специалисты, как в России, так и за рубежом.

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги или фитнес-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.



# Детская йога - здоровье и гармония



До сих пор специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от 3-х лет. Дело в том, что йога представляет собой многоуровневую систему и включает в себя в том числе медитацию и пранаяму (контроль дыхания), которые входят в противоречие с природой детского сознания, а поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то детям младшего школьного возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Если вы хотите, чтобы ребенок занимался йогой регулярно, можно посещать специальные группы в фитнес-клубах. Здесь занятия строятся по современным методикам в игровой форме с учетом особенностей детского организма. Асаны комбинируются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. При этом дети не теряют интереса к йоге, не утомляются и дают выход энергии. Обычно на занятиях дети разыгрывают какой-нибудь сказочный сюжет. Это может быть поиск сокровищ, путешествие по джунглям или полет на другие планеты. Дети могут и сами придумывать игры, реализовывая свою фантазию и творческий потенциал.



# Хатха - йога для детей

## УПРАЖНЕНИЕ КОШКА

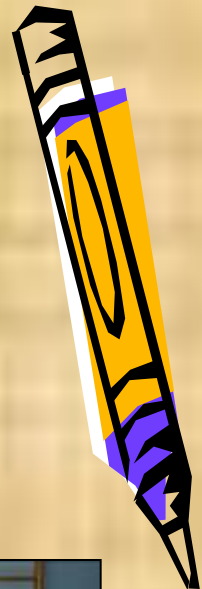
Цап-Царапыч - это кот,  
С нами в дружбе он живёт.  
Кто его не уважает  
И на хвостик наступает,  
На того с обидой кот  
Коготки пускает в ход.

*Цап-Царапыч сердиться*



*Добрый Цап-Царапыч*

*Ласковый Цап-Царапыч*



# Знакомимся с олимпийскими видами спорта



"Нет ничего благороднее солнца,  
дающего столько света и тепла. Так  
и люди прославляют те состязания,  
величественнее которых нет ничего,  
- Олимпийские игры."

Эти слова древнегреческого поэта,  
написанные два тысячелетия  
назад, не забыты по сей день. Не  
забыты потому, что Олимпийские  
состязания, проводившиеся на заре  
цивилизации, продолжают жить в  
памяти человечества.



# Эмблема

*из истории*

Эмблема Олимпийских Игр состоит из пяти сцепленных между собой кругов или колец. Этот символ был разработан основателем современных Олимпийских Игр бароном Пьером де Кубертенем в 1913 году под впечатлением от подобных символов на древнегреческих предметах. Нет подтверждений, что Кубертен связывал число колец с числом континентов, но считается, что пять колец - символ пяти континентов (Европы, Азии, Австралии, Африки и Америки). На флаге любого государства есть по крайней мере один цвет из представленных на олимпийских кольцах. Эмблема МОК представляет собой сочетание олимпийского логотипа и олимпийского девиза. Эмблемы национальных олимпийских комитетов обязательно содержат изображение пяти колец.





# Флаг

из истории

Официальный флаг Олимпийских Игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр. Флаг планировалось впервые использовать на Играх 1916 года, но они не состоялись из-за войны, поэтому впервые флаг появился на Олимпийских играх 1920 года в Антверпене (Бельгия). Олимпийский флаг используется в церемониях открытия и закрытия каждой Олимпиады. На церемонии закрытия мэр города-хозяина прошедших Игр передает флаг мэру города-хозяина следующих Игр. В течение четырех лет флаг остается в здании мэрии города, который готовится к очередным Играм.



# ДЕВИЗ

*из истории*



## Citius, Altius, Fortius

Олимпийский девиз состоит из трех латинских слов - "Citius, Altius, Fortius!". Дословно это значит "Быстрее, выше, храбрее!". Однако более распространенным является перевод "Быстрее, выше, сильнее!" (по-английски - "Faster, higher, stronger!"). Фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Дидоном на открытии спортивных соревнований в своем колледже. Эти слова понравились Кубертену и он посчитал, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира.



# ТАЛИСМАНЫ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Мюнхен 1972 г.



Монреаль 1976 г.



Москва 1980 г.



Лос Анджелес 1984 г.



Сеул 1988 г.



Барселона 1992 г.



Атланта 1996 г.



Сидней 2000 г.

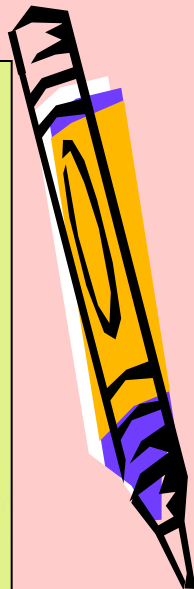


Афины 2004 г.



МОР БЕЗ НАСМЯН

Изображения с сайта olympic.org



# ТАЛИСМАНЫ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Инсбрук 1976 г.



Лейк-Плэсид 1980 г.



Сараево 1984 г.



Калгари 1988 г.



Альбервиль 1992 г.



Лиллехаммер 1996 г.



Нагано 1998 г.



Солт-Лейк-Сити 2002 г.



Турин 2006 г.



ММР БЕЗ НАСЯНДЫ

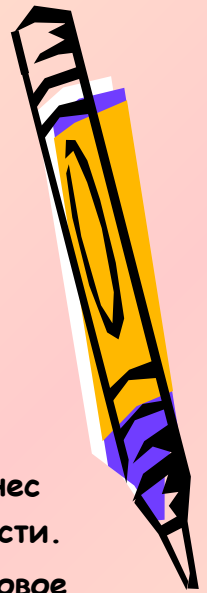
Изображения с сайта olympic.org



- Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Возникла она очень давно. Название ее происходит от греческого слова *atletes*, что значит борьба. В Древней Греции, где физическому воспитанию человека придавалось большое значение, часто устраивались спортивные состязания. Их участники называли себя атлетами. Атлетические упражнения подразделялись на тяжелые и легкие. Борьба и кулачный бой, например, считались тяжелыми; а бег, прыжки, метание диска и дротика, стрельба из лука, фехтование — легкими. Подобное условное разделение в несколько измененном виде дошло до наших дней. Штангистов мы называем тяжелоатлетами, а бегунов, прыгунов, метателей — легкоатлетами.
- Легкая атлетика зародилась в Англии в 18 веке. Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год. В программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году были включены сразу 12 видов легкой атлетики.



# Прыг-скок-фитнес!

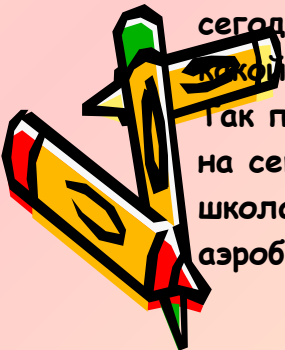


Все больше современных успешных людей становятся клиентами фитнес клубов. Приходит осознание значимости движения для здоровья, хорошего общего самочувствия и позитивного настроения. Все это касается и наших детей. И для них фитнес становится все более популярным видом физической активности.

**ФИТНЕС** – это слово у всех на слуху. Что же это такое? Что-то новое и неведомое? Непонятное и непознанное? Отнюдь! Здоровый образ жизни был в цене всегда! Так что туристы и танцоры, бегуны и футболисты, атлеты, поклонники пеших прогулок и велосипедисты – все Вы можете по праву считать себя приверженцами фитнеса!

Специалисты в области спортивной медицины и врачебного контроля в настоящее время предлагают следующее определение: **ФИТНЕС** – это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией. Основу этой комплексной программы, безусловно, составляет использование физических нагрузок в оздоровительных целях, но, помимо физкультуры, здоровый образ жизни предусматривает обязательное соблюдение принципов рационального питания, отказ от вредных привычек, применение вспомогательных оздоровительных средств – массажа, сауны, SPA – процедур и т.д. Поэтому едва ли фитнес и физкультуру можно назвать синонимами.

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС** – это реалья сегодняшнего дня. Далеко не все родители прочат своему чаду спортивную карьеру. Также многие сегодня осознают, что не следует ограничивать ребенка рамками какой-то спортивной секции, так спрос порождает предложение. Так появляются детские **ФИТНЕС ПРОГРАММЫ**. Их ассортимент на сегодняшний день уже очень широк. Это танцевальные уроки, школа здоровой спины, разнообразные игровые классы, детская аэробика, детская йога и многое другое.



Физические упражнения для детей важны чрезвычайно. Они позволяют не только сформировать здоровый, крепкий, устойчивый организм, но и способствуют интеллектуальному развитию ребенка, учат лучше ориентироваться в жизненном пространстве. А развитие движений, в свою очередь, оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

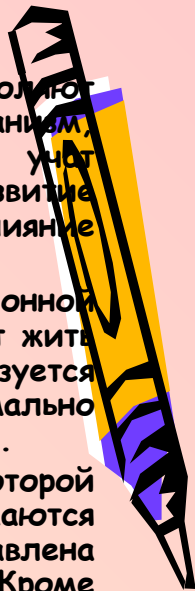
Физкультура сегодняшнего дня является адаптационной и адаптирующей одновременно: адаптационной, так как учит жить в социуме, и адаптирующей, так как используется индивидуальный подход. Такой подход является максимально эффективным и именно на него опирается ДЕТСКИЙ ФИТНЕС.

Именно поэтому в нашем фитнес-клубе появилась группа, в которой самые маленькие детки – начиная с полутора лет – занимаются совместно с одним из родителей. Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка. Кроме того, она носит образовательный характер для родителей – педагог научит вас, как правильно организовать двигательный режим малышу, какой должен быть режим дня вообще и ответит на многие другие интересующие Вас вопросы. Совместные занятия с ребенком – вот ещё один большой плюс. Так ли часто мы находим время дома, чтобы поиграть со своими детьми?

Пожалуй, самыми популярными и любимыми детьми являются игровые классы. Игровые уроки направлены на укрепление и сохранение здоровья Вашего ребенка, улучшение его физической подготовленности, развитие мыслительных способностей, и речи в игровой форме, с учетом возрастных особенностей.

- Ребята попадают в просторный зал, и там их ждет сказка, для неё все готово. Насколько же интересно отправиться в путешествие по тропинкам, горкам, пещерам и кочкам! Педагог каждый раз создает новые сюжеты и пути. И каждый раз разные сказочные персонажи приходят в гости.
- 
- И никто не станет лениться в этом зале – это же так здорово – разбудить спящую в будке собачку, а потом убежать от неё и прятаться в свой домик. Или стать на время воробьем или лошадкой, или вагончиком. Дети делают довольно сложные упражнения не задумываясь, с удовольствием.
- 
- Уроки очень разные от раза к разу. И ребята приобретают все новые навыки. Многие важные педагогические моменты легко реализуются через игру.

Так передвижения по залу в сопровождении речёвок, способствуют развитию речевого аппарата. Этот метод называется ЛОГОРИТМИКА – подготовка к речи в ассоциации с движением.



Трудно объяснить ребенку значимость дыхательных упражнений, но сам с удовольствием станет пыhtеть как паровоз или задувать воображаемую свечку. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, является хорошим средством профилактики респираторных заболеваний.

Все мы с детства помним игру «Сорока». В арсенале детского инструктора таких игр великое множество! ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА и упражнения для плечевого пояса способствуют не только развитию кисти, но и благотворно влияют на развитие речи.

Спортивно-дидактические игры, подвижные игры, игры-эстафеты. Обеспечивают активное движение, развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений. Способствуют развитию интеллектуальных способностей и логического мышления. Не случайно даже в школе вслед за уроком физкультуры стараются ставить математику.

Посредством ВЕСЕЛОГО ТРЕНИНГА производится укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия. Тренировка с дополнительным оборудованием обыгрывается инструктором. Упражнения носят интригующие названия, например, «лягушка плавает», или «крокодил проснулся». Какие тут капризы! Ребята полностью погружаются в образ, и соревнуется, кто же больше похож на крокодила!

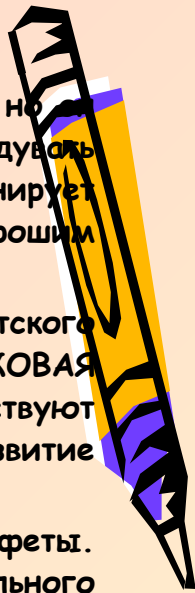
Также в занятиях присутствуют элементы СПОРТИВНЫХ ИГР. Дети приобретают навыки обращения с мячом. Начинают любить физкультуру.

Ваш ребенок будет с удовольствием ходить на занятия – ведь играть – это так интересно! И научится взаимодействовать в коллективе, что чрезвычайно важно в качестве подготовки домашних детей к школе.

Надеюсь, Вам теперь более понятна значимость ФИТНЕСА для Ваших детей.

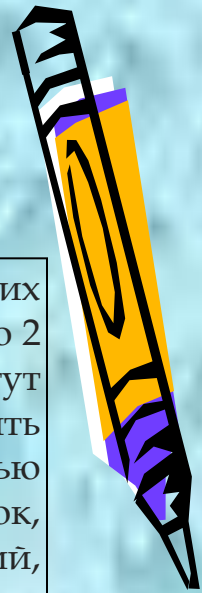
Напоследок хочется отметить, что детям, также как и взрослым, крайне важно посещать занятия регулярно, только в этом случае будет видимый и ощутимый результат!

УДАЧИ!





# Детский фитнес—клуб «СЕМИЦВЕТИК»



ДВИЖЕНИЕ
МУЗЫКА
ТВОРЧЕСТВО
РАДОСТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ИГРА
УПОРСТВО

## «Детки + предки»

Занятие для маленьких любознательных малышей (от 1,5 до 2 лет) и их родителей. Они помогут лучше понять друг друга, освоить окружающий мир с помощью подвижных игр, потешек, считалок, весёлых и простых упражнений, кроме этого занятие направлено на профилактику плоскостопия.

Продолжительность занятия – 20 минут.

Увлекательные занятия для детей 3-5 лет по развитию двигательных навыков – движения под знакомые мелодии из мультфильмов и сказок, упражнения на координацию, ловкость, реакцию, развитие гибкости.

Продолжительность занятия – 25 минут.

## «Супер Детки»

Занятия для детей 5-7 лет включают в себя:

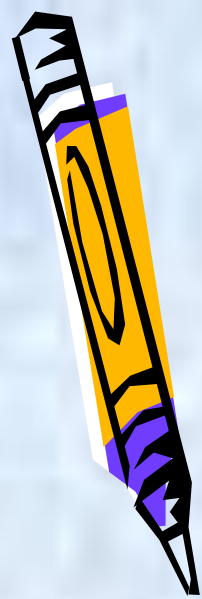
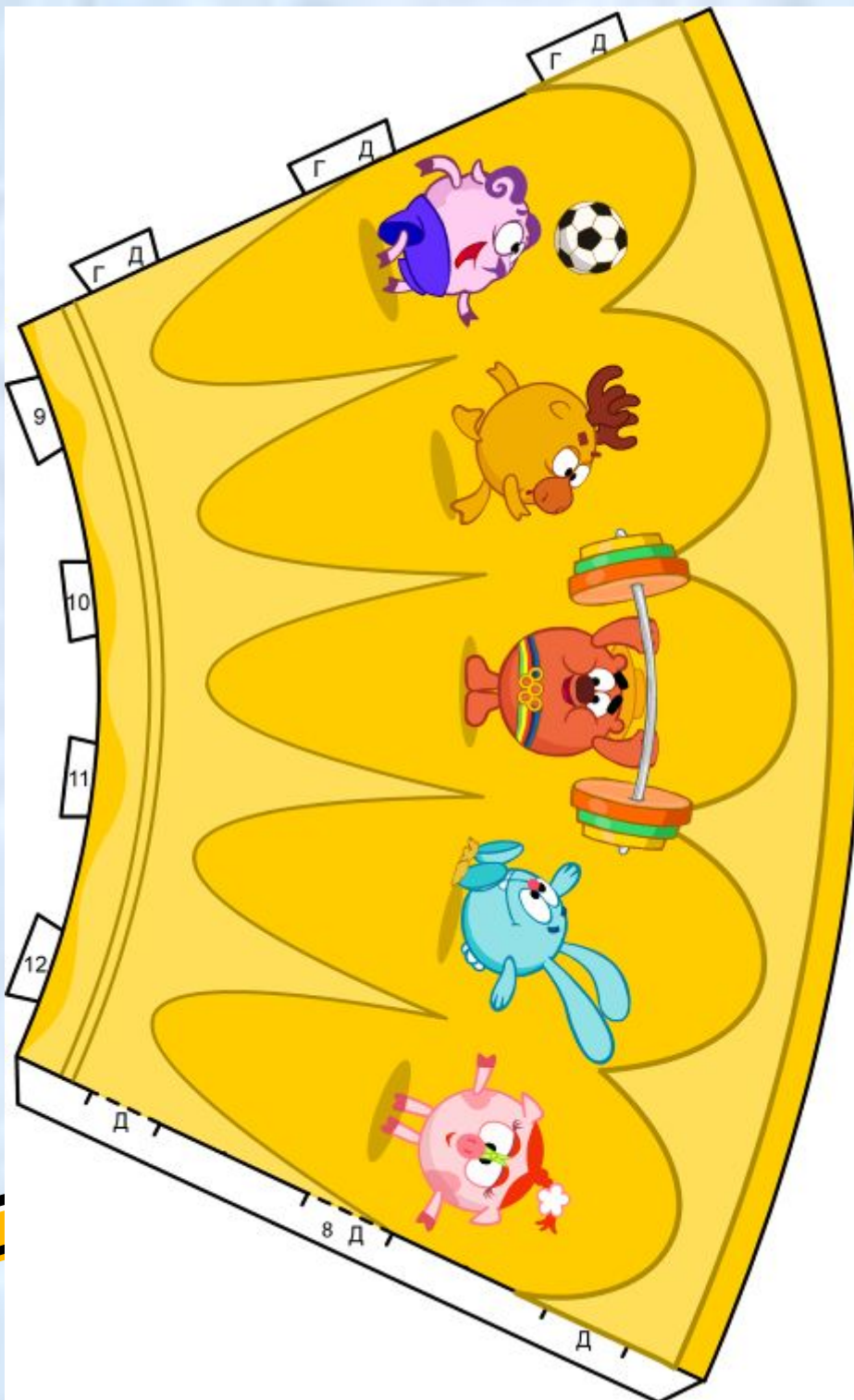
- аэробику:
- Зверо-аэробика – имитация движений животных;
- Лого-аэробика – выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший;
- Детская аэробика.
- Степ – аэробику;
- Художественную гимнастику – занятия на развитие гибкости, умение владеть гимнастическим мячом, обручем, лентой;
- Детскую хатха – йогу.

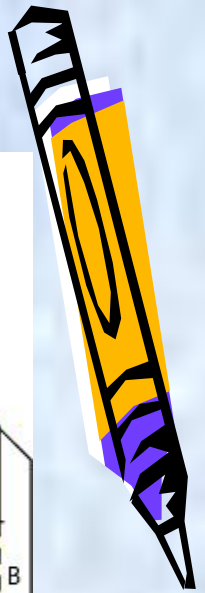
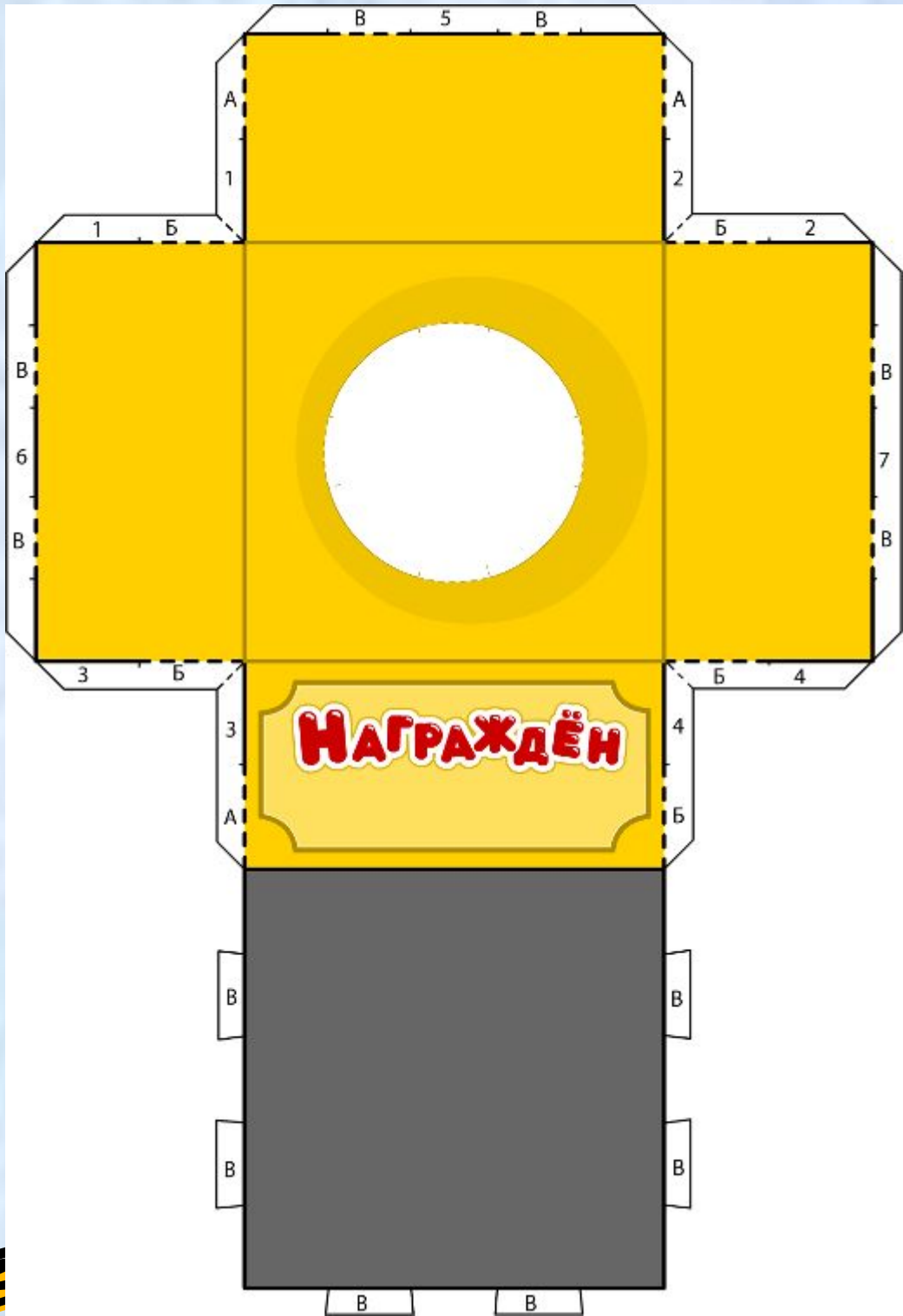
Продолжительность занятия – 30 минут.

## «Детки + »



Этот спортивный кубок команды Смешариков вы можете изготовить вместе с детьми.





# СБОРКА КУБКА

ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ САМОМУ СКОНСТРУИРОВАТЬ КУБОК АБСОЛЮТНОГО ЧЕМПИОНА. ДЛЯ ЭТОГО ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ ПРИНТЕР, НОЖНИЦЫ И КЛЕЙ. ЕСЛИ КЛЕЯ НЕТ — НЕ БЕДА, ТЫ МОЖЕШЬ СОБРАТЬ КУБОК И БЕЗ КЛЕЯ.  
ПОСЛЕ РАСПЕЧАТКИ СХЕМЫ НА ПРИНТЕРЕ АККУРАТНО ВЫРЕЖИ ДЕТАЛИ КУБКА НОЖНИЦАМИ.

## СБОРКА С КЛЕЕМ

При сборке кубка с клеем необходимо выполнить следующие шаги:

- 1 Аккуратно согни вырезанную схему основания кубка по линиям.
- 2 Последовательно нанеси клей на заштрихованные области 1, 2, 3, 4 и склей их таким образом, чтобы получилась коробка с крышечкой.
- 3 Нанеси клей на заштрихованные области 5, 6, 7 и аккуратно склей основание. Основание для кубка готово!
- 4 Нанеси клей на заштрихованную область 8 и склей верхнюю часть кубка.
- 5 Отрежь выступающие области, отмеченные буквами Г.
- 6 Подогни небольшие выступы в нижней части кубка таким образом, чтобы они оказались во внутренней части кубка, нанеси клей на области 9, 10, 11, 12 и приклей кубок к основанию.
- 7 Кубок готов!

## СБОРКА БЕЗ КЛЕЯ

При сборке кубка без клея необходимо выполнить такие шаги:

- 1 Очень аккуратно сделай дополнительные прорезы при помощи ножниц по пунктирным линиям.
- 2 Согни вырезанную схему основания кубка по линиям.
- 3 Последовательно вставь выступающие части с буквами А, Б в прорезы, отмеченные буквами А, Б таким образом, чтобы выступающие части зацеплялись друг за друга и находились внутри основания кубка. У тебя должна получиться коробка с крышечкой.
- 4 Теперь необходимо закрепить крышку, вставив выступающие области с буквой В в прорезы, отмеченные буквой В. Основание для кубка готово.
- 5 Для сборки верхней части кубка вставь выступающие части Д в прорезы г.
- 6 Закрепи верхнюю часть кубка на основании, вставив выступающие части
- 7 Кубок готов!

ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, НЕ РАССТРАИВАЙСЯ, ПОПРОБУЙ ПРОЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНО ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛЫМ.