

Ежеквартальный журнал
для любознательных родителей
воспитанников ГДОУ № 8



№

1

2010

"Здоровье в наших руках"



*Семья Карасевых
принимала участие
в районном
конкурсе «Папа,
мама, я –
спортивная
семья!»*

Редакционная коллегия:
Старший воспитатель **Трущенко С.Ю.**,
Руководители физического воспитания
Тетянчук О.Г., Галкина О.Г.,
Врач-педиатр **Романова А.Е.**



В НОМЕРЕ:



- «Кодекс здоровья» для всей семьи.
- «День Знаний»
- Диагностика физического развития детей
- Физиологическое воздействие фитбола на организм
- Направленность фитбол-гимнастики
- Спортивный праздник
- Районные мероприятия
- Клуб «Мы вместе!»
- Объявление
- Правила поведения в бассейне
- Комплекс утренней гимнастики
- Развиваем мелкую моторику
- Информация для родителей
- Советы доктора

«Кодекс здоровья» для всей семьи.

Основные принципы:

1. Каждый день начинаем с зарядки .
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья - она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт - враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем !
7. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуй !).
8. Ничего не жевать, сидя у телевизора.
9. Режим - наш друг, хотим все успеть – успеем!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!



«День Знаний»



1 сентября наш детский сад отмечал свой День рождения и День Знаний веселой и дружной компанией. Детей встречали Буквояд, Незнайка и фея

Читаля. В программе были шутки, песни, эстафеты и конечно же подарки. Праздник получился веселый, радостный, познавательный и не



Праздники, проводимые на свежем воздухе способствуют улучшению как физического, так и психо-эмоционального



Диагностика физического развития

детей



Ориентация на личность ребенка требует индивидуализации всего процесса его образования, в том числе и его физического воспитания. Чтобы правильно спланировать и организовать работу по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении, мы принимаем во внимание особенности их индивидуального развития, для этого используем данные регулярно проводимой диагностики.

В начале учебного года была проведена диагностика физической подготовленности детей в форме спортивного праздника, в котором дети смогли продемонстрировать свои умения и навыки, в тоже время получив положительный заряд эмоций, бодрости и сил.

Диагностика проходила по следующим тестовым заданиям:

- ❖ Бег 10 м/с и 20 м/с;
- ❖ Челночный бег (5х6м);
- ❖ Прыжки в длину с места;
- ❖ Метание на дальность;
- ❖ Метание в вертикальную цель;
- ❖ Наклон вперед;
- ❖ Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек), подтягивание согнутых ног к груди из положения сидя (младшие группы);
- ❖ Бросок и ловля мяча (кол-во раз из 5 попыток);
- ❖ Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 сек);
- ❖ Отбивание мяча лобной рукой (кол-во раз за 30 сек).

