

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.**





# Клуб «Мы



27 ноября состоялся праздник, посвященный Дню матери, в котором приняли участие все желающие родители и дети старших и подготовительных к школе групп. В этот праздничный день даже Баба Яга принарядилась и пришла к нам в детский сад, чтобы шутками, прибаутками, веселыми заданиями да интересными испытаниями украсить праздник.



# Объявление

## Уважаемые родители!

С 8 ноября начинаются занятия в бассейне.

Для занятий необходимо принести:

- Купальник (плавки);
- Резиновую шапочку;
- Гель для душа (можно один от группы);
- Мочалку;
- Сланцы;
- Полотенце;
- Косынку или лёгкую шапочку;
- Халат или спортивный костюм.



После каждого занятия, все вещи забираются домой на просушку и приносятся к следующему занятию.

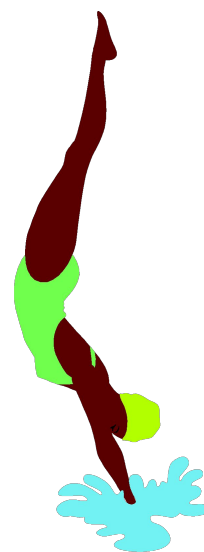
Допуск к занятиям осуществляет врач детского сада при наличии анализов на энтеробиоз и яйца глистов.





# Правила поведения в бассейне

1. Слушать педагога, не перебивать во время занятия, быть внимательным.
2. Попросить разрешения у педагога, если нужно выйти из воды  
(по неотложной необходимости, замерз и т.д.)
3. Выполнять все упражнения как на суше, так и в воде.
4. Какую бы радость ребенку не доставляли занятия в бассейне, он должен помнить: *«нельзя слишком громко шуметь и кричать!»*
5. Ни в коем случае ребенок не должен звать *нарочно* *взрослого на помощь*.
6. Нельзя сталкиваться в воде и нырять на встречу друг другу.
7. Нельзя брызгать друг другу в лицо, толкаться в воде, тянуть других детей в воду.
8. Нельзя выполнять запрещенные упражнения: «Прыжки с бортика в воду».
9. Нельзя бегать в помещении бассейна, надо идти спокойно, соблюдая порядок.
10. По команде педагога быстро выходить из воды.





## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функциональных качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

1. Все ребята дружно встали  
И на месте зашагали  
(ходьба на месте)
2. Потянитесь вверх повыше –  
Вы достать хотите крыши  
(и.п. – о.с. : на 1 – 2 встать на носки,  
руки вверх; на 3 – 4 вернуться в и.п.)
3. Продолжаем мы с тобой  
Повороты головой,  
Поворот, поворот,  
Вправо – влево и вперед.  
Раз наклон, два наклон,  
Словно делаем поклон.  
(и.п. – о.с.: на 1 – поворот головы  
вправо;  
на 2 – и.п.; на 3 – поворот головы  
влево;  
на 4 – и.п. – 4 раза;  
на 1 - 2 наклон головы вперед;  
на 3 – 4 вернуться в и.п. – 2 раза)
4. Вверх рука и вниз рука –  
Потянули их слегка,  
Быстро поменяли руки,  
Нам сегодня не до скуки.  
(и.п. – о.с.:  
на 1 – 2 правую руку вверх, левую вниз;  
на 3 – 4 поменять положение рук – 4  
раза)
5. Разминая поясницу  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись.  
(и.п. – стойка ноги врозь, руки на  
поясе;  
1 - поворот туловища вправо;  
2 – вернуться в и.п.;  
3 – поворот туловища влево;  
4 – вернуться в и.п. – 4 раза)
6. Корпусом вращаем тоже,  
Это мы конечно сможем.  
(и.п. – то же;  
1 -4 вращение вправо;  
5 – 8 то же влево; – по 2 раза в  
каждую сторону)
7. Наклоняемся вперед,  
Кто до пола достает?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счету.  
(и.п. – стойка ноги врозь, руки на  
поясе;  
1 – наклон вперед; 2 – вернуться в и.  
п.;  
8 раз)
8. Приседаем мы по счету  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Это нужная работа –  
Мышцы ног тренировать.  
(и.п. – ноги на ширине плеч, руки на  
поясе;  
1 – присед, руки вперед,  
2 – вернуться в и.п.; 8 раз)
9. Раз, два, три, прыжки на месте,  
Ноги врозь и ноги вместе.  
(прыжки на двух ногах, 1 – прыжком  
ноги врозь,  
2 – прыжком ноги вместе.)
10. Раз, два, три - еще прыжки,  
Высоки, мягки, легки.  
(прыжки на двух ногах)
11. Все, закончилась зарядка,  
Маршируем для порядка.  
(Ходьба на месте).

