

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.**





## ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ

Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

В нашем детском саду мы используем фитбол, как часть занятия, порционно включая его элементы в подготовительную, основную и заключительные части.



# НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для формирования осанки;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).



# Спортивный праздник

Наш детский сад уже второй год подряд занимает **1 место** за **«Лучшее комплексное противопожарное состояние учреждений образования»**. Между нами и пожарным надзором налажена систематическая продуктивная работа. В детском саду проводятся учебные эвакуации детей и сотрудников, беседы, тренинги, игры по формированию у детей основ противопожарной безопасности.

В октябре 2010 года в нашем детском саду был проведен спортивный праздник «Папа, мама, я – пожарная семья!» Целью этого мероприятия было привлечение родителей к этой теме и желание показать им формы взаимодействия с детьми для закрепления материала.

Хочется поблагодарить за активное участие **Карасевых, Шкуратовых и Вакориных.**



Сюрпризным моментом праздника было появление сказочного персонажа – старухи Шапокляк. Праздник прошел на высоком эмоциональном подъеме, родители вместе с детьми участвовали в веселых эстафетах и играх, познавательных конкурсах. В праздник были включены новые интерактивные формы – показ презентации «Если начался пожар»

Были приглашены почетные гости – представители от управления Государственного противопожарного надзора Пушкинского района Заварина Янина Александровна и специалист ОПП и ПЧС Ильин Сергей Анатольевич, которые оставили положительные отзывы о проведении этого мероприятия.

Уважаемые родители, участвуйте в жизни детского сада, доставляя себе и своим детям!



# Районные мероприятия



Третий год наш детский сад принимает участие в ежегодном районном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!» «Пушкинские родители» очень активные, практически все детские сады приняли участие в этом мероприятии.



Честь нашего детского сада защищала семья Карасевых, одержавшая победу в празднике, проходившем в стенах нашего детского сада. Команда показала слаженность, сплоченность, стремление к победе. Хочется выразить огромную благодарность **Оксане Михайловне и Сергею Вячеславовичу** за их отзывчивость, активную позицию и участие в жизни детского сада!

