

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №5 станицы Крыловской  
муниципального образования Крыловский район

# Академия здоровья

Информационно - спортивный журнал

## МБДОУ №5

*станицы Крыловской  
МО Крыловский район*

## ВЫПУСК №4

*сентябрь-октябрь-ноябрь*



2023 год

# ВВЕДЕНИЕ

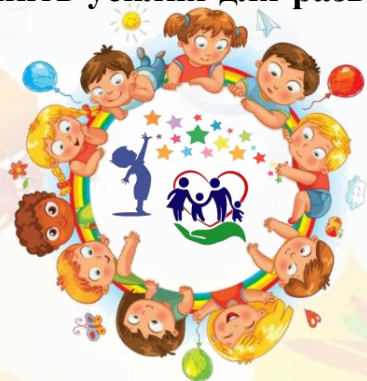
Детство является исключительно важным периодом, когда закладываются основы физического, психического развития и здоровья человека. За последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно - образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагогов заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе. Огромный потенциал средств и методов физической культуры позволяет решать самые разнообразные задачи, позволяющие совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладевать гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; умение сохранять правильную осанку.

Журнал «Академия здоровья» предлагает решение данной проблемы, путём применения игр, упражнений, методов и средств для работы с детьми дошкольного возраста.

В журнале представлен обобщающий материал по ознакомлению детей с физическим воспитанием в различное время года. Журнал многофункционален, это легко понять при знакомстве с содержанием одного из номеров. Все номера красочно оформлены, доступны для восприятия ребенка дошкольника. Иллюстративный материал, который можно увидеть в журнале мотивирует дошколят к усвоению необходимой информации, способствует формированию компетентности у воспитанников в познавательной сфере.

Публикации очень разнообразны, как разнообразны и физические проблемы. В журнале представлены рубрики такие, как: «Играй-Ка», «Развивай-Ка», «Терренкур», «Помогай-Ка!», «Здоровей-Ка».

Разработанные информационные материалы, позволят установить партнерские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и физического воспитания детей.



# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. «Играй-Ка»

(игры: подвижные, малоподвижные, хороводные, народные)

## 2. «Развивай-Ка»

(консультации, памятки, буклеты)

## 3. «Терренкур»

(маршруты)

## 4. «Помогай-Ка»

(информация психолога, музыкального руководителя)

## 5. «Здоровей-Ка»

(пальчиковые игры, физ.минутки, упражнения для профилактики плоскостопия)

## 6. «Фейерверк мероприятий»



**Руководитель:** Инструктор по ФК  
Г.А. Макаренко.

**Оформитель:** воспитатель А.В.Артеменко

**Подборка материала:** Ракитянская Г.И.,  
Мощенская Ю.А., Лободина Ю.С., Хоменко А.В.,  
Ершова О.Б., Подтиканова С.А

# «Играй-Ка»

(игры: подвижные, малоподвижные, хороводные, народные)

**Двигательные игры для детей 3-4 лет**

**Игра для развития ловкости и общей моторики «Мыши и кот»**



Дети, с помощью педагога выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике - стульчик, мыши «живут» в своих домиках - стульчики.

Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот вместе с педагогом проговаривает слова, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот  
У меня — пушистый хвост  
Мышек очень я люблю,  
Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик, в домик, «засыпает».

Мыши, сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни. Кот пушистый, спи — усни.

Затем, мышки встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Дети двигаются в ритме музыки.

Неожиданно звучит громкий аккорд или удар в бубен, кот просыпается и начинает догонять мышей. Мыши стараются убежать в свои домики. Котом становится пойманный ребенок или выбирается, как в начале игры.

**Игра для развития координации движения.**

**Кубанская народная игра «Мельница».**

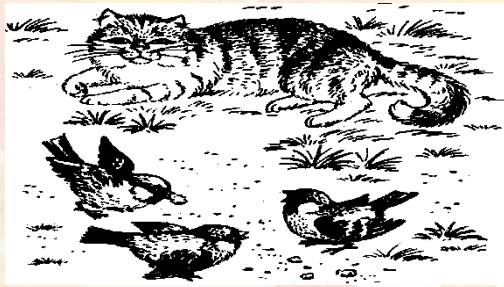
Играющие встают в круг, и каждый ребенок кружится, не сходя со своего места. При этом все дети поют:

Мели, мели, мельница! Жерновочки вертятся!  
Мели, мели, засыпай! И в мешочки набивай!  
Крутись, крутись, жернов! Съеден хлеб наш черный,  
Съеден белый хлебик. Мели новый, мельник!

На последнем слове песни все должны остановиться и стоять не шевелясь.

Кто не сумеет вовремя остановиться, из игры выходит. Остальные повторяют песню и опять кружатся. Остается в кругу самый внимательный. Он и выигрывает.

## Игры для детей младшего возраста (3-4 года)



### Подвижная игра «Воробушки и кот»

**Цель:** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

**Описание.** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных

на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки.

На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки»

«вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют).

Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

### Игра малой подвижности "Зайка серый умывается"

**Цель:** формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.

Зайка серый умывается

Видно в гости собирается

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

Дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает слова игры показывая все действия по тексту и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.



Воспитатели:  
Ракитянская Г.И.,  
Хоменко А.В.

# «Развивай-Ка»

(консультации, памятки, буклеты)

## «Сорси, как интегрированный инструмент физического развития детей старшего дошкольного возраста»

Уважаемые педагоги и родители! Современное общество ставит перед нами ряд требований, которые требуют разностороннего развития личности. Одним из основных требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является формирование личности, которая будет физически здоровой, творчески развитой и обладающей активной познавательной позицией. В наше время дети сталкиваются с огромным количеством информации, с которой им приходится справляться, обрабатывать и анализировать. Все эти факторы приводят к необходимости поиска новых форм организации воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях.

В детских садах очень редко наблюдаются игры, которые сочетали бы в себе физическую активность и интеллект. Тем самым, возникла необходимость сделать обучение дошкольников занимательным, в котором интегрируется развитие и совершенствование двигательных навыков детей, усвоение дидактической информации, развитие наблюдательности, умение сравнивать, рассуждать, аргументировать, доказывать правильность выполненных действий. Именно здесь технология СОРСИ приходит на помощь. СОРСИ -это игровая технология, разработанная Ириной Ивановной Давыдовой, Галиной Петровной Маловой, Баатром Борисовичем Егоровым и Юрием Ефремовичем Лукьяновым. Она представляет собой сюжетно-оздоровительную развивающую соревновательную игру.

**Главной целью технологии СОРСИ** является оздоровление детей, и это относится не только к физическому развитию, но и к интеграции нескольких образовательных областей: познавательного развития, речевого развития, художественно-эстетического развития и социально-коммуникативного развития.

### **Задачи.**

Обогащение двигательного опыта детей, развитие познавательной, творческой активности в двигательной деятельности, развитие самостоятельности, настойчивости, организованности и любознательности., закаливание за счет использования циклических упражнений. В игре используются проблемные образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам, с обязательным участием догадок, предположений, вопросов и игровое экспериментирование.

Эта технология позволяет объединить все области в одну игру. Для того чтобы сохранить здоровье ребенка, важно не только его физически укреплять, но и дать представление о важности здорового образа жизни, о необходимости беречь и охранять свое здоровье.

### Алгоритм игры:

- ✓ Мотивация (путешествие)
- ✓ Испытания
- ✓ Итог.

СОРСИ строится следующим образом. Игра включает в себя 5-7 испытаний, состоящих из 2-х этапов. Первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т.д. Каждое испытание должно проходить в течение 5-7 минут и заканчиваться по сигналу.



Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Участников игры заинтересовывают, ставя их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивая у них яркие положительные эмоции, мотивацию к деятельности, игровую позицию.

Уважаемые педагоги и родители, предлагаю вам перейти к практической части и провести с детьми игру «Сорси» в ДОУ, либо дома. Для этого вам понадобится оборудование: гимнастическая стенка, 2 бубна, фитболы с рожками – 2 шт, набор полезных и вредных продуктов, набор предметов личной гигиены, 4 лавки, 2 мата, 2 бубна, 4 гантели, 4 обруча.

### Ход мероприятия.

<b>Формирование физ. качеств, игровое экспериментирование</b>	<b>Проблематизация с использованием догадок, предположений, вопросов</b> <b>Инструктор по ФК</b>
	Здравствуйтесь, ребята. Нам пришло письмо из Арктики. Заболели пингвины и не знают они как им выздороветь? Как мы можем помочь? Я предлагаю Вам отправиться в путешествие, чтобы найти секреты здоровья, а потом отправить им этот секрет в письме. Вы готовы отправиться в путь? Дети: да
<b>1 этап – станция Зарядка</b>	
<b>Утренняя гимнастика</b> <b>«Делайте зарядку, будете в порядке».</b>	Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (зарядку). Вот мы с вами и начнём наше путешествие с зарядки. Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (зарядку). Вот мы с вами и начнём наше путешествие с зарядки... Вам понравилась наша зарядка? А вы хотели бы придумать свою зарядку? Давайте попробуем! (вручаются карточки с упражнениями). Дети выбирают упражнения Как вы думаете, зарядка помогает нам оставаться здоровым? Вот и первый секрет здоровья! <b>«Зарядка!»</b> (Карточки кладутся в конверт). Молодцы, ребята, отправляемся дальше в путешествие.
<b>2 этап – станция Гигиена</b>	
<b>Эстафета проползи в тоннель и пройди по массажным кочкам</b>	Мне кажется, что мы с Вами испачкались в нашем путешествии. А как вы думаете быть грязными и чумазыми полезно для здоровья? А что нам поможет сохранить здоровье? Правильно правила личной гигиены. Перед вами <b>«Мешочек гигиены»</b> <i>Надо на ощупь отгадать предмет личной гигиены и рассказать, зачем он нужен.</i> - Молодцы, вы правильно рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены, можно – ли это назвать ещё одним секретом здоровья? Значит и эту карточку <b>«Правила личной гигиены»</b> (вручается карточка) кладём в конверт.

<b>3 этап – станция Правильное питание</b>	
<b>Эстафета прыжки на фитболе до обруча, в котором лежит набор полезных и вредных продуктов.</b>	Мы с Вами так долго путешествуем, вы, ребята, наверное, проголодались? Я предлагаю отправиться в магазин. Разбор покупательских корзин на наличие вредных и полезных продуктов. - Молодцы, вы получаете ещё один «Секрет здоровья»: <i>«Правильное питание»</i> (вручается карточка).
<b>4 этап – станция Спортивная</b>	
<b>Бег до обруча, взять гантели в обе руки поднять три раза, положить обратно, вернуться к команде и передать эстафету.</b>	1.«Секрет здоровья» достаётся только ловким и сильным. Ребята, вы можете показать какие вы сильные и ловкие. Нужно разделить на две команды и постарайтесь выполнить задание. <i>(Эстафеты)</i> После прохождения эстафеты детям вручается карточка: <i>«Нужно заниматься спортом»</i> . 2. Как вы думаете, по спортивному инвентарю можно угадать вид спорта? Ну, что ж давайте проверим ваши знания... Угадайте вид спорта по картинке.
<b>5 этап – станция Режим дня</b>	
<b>Подвижная игра: «Обними друга». Звучит веселая музыка, под которую дети танцуют. Музыка останавливается и нужно найти пару, обнять.</b>	Скажите мне пожалуйста, почему для хорошего самочувствия необходимо чередовать все виды деятельности: труд, отдых, сон, прогулка, т.е. соблюдать...что? <i>(режим дня)</i> <i>Ответы детей.</i> Предлагаю вам повеселиться и поиграть в игру «Обними друга»... Вот видите, как игры улучшают наше настроение. А хорошее настроение способствует выздоровлению! <i>После того, как дети выполняют задание, им вручается карточка: «Подвижные игры и хорошее настроение».</i> Как вы думаете, все секреты здоровья собраны? А для чего же мы их собирали? Замечательно, мы напишем письмо в Арктику, пингвины станут здоровыми и не будут болеть. Отправляем письмо с секретами здоровья в Арктику.
	Все сегодня молодцы, постарались, все делали правильно и быстро. Что вам ребята больше всего понравилось? А что вам было трудно сделать? А вы, все секреты здоровья запомнили? А пользоваться ими будете?

Подводя итог, хочется сказать, создаваемая игрой радостная, увлекательная сфера деятельности способствует проявлению не только ловкости и силы, но и интеллекта. Дошкольники мобилизуют знания и силы, делают самостоятельный выбор решения, объединяются общей целью, совместными усилиями к её достижению, общими переживаниями и т. д.

Таким образом, СОРСИ является одной из современных форм формирования физической культуры детей дошкольного возраста.



# «Терренкур»

Маршрут № 4 «В путешествие с колобком»!

Автор: инструктор по ФК - Г.А. Макаренко



Осенний терренкур

Младшая  
дошкольная группа



**Станции:** солярий Жемчужинка», игродром «Интел-Эко-Спорт», автогородок «Мотогонщик», «Музыкальная площадка».

**Цель:** организовать оздоровительный, познавательный и весёлый досуг для воспитанников МБДОУ №5, воспитателей и родителей.

## Задачи:

- ❖ упражнять в беге с ускорением, вырабатывать устойчивое равновесие, укреплять здоровье дошкольников, способствовать созданию условий для развития сообразительности и самостоятельности мышления в решении возникающих задач, формировать умение работать в команде;
- ❖ развивать ловкость и глазомер, связную речь, творческие способности детей, умение эмоционально передавать содержание игры или сюжета мероприятия;
- ❖ создать условия для установления доброжелательных взаимоотношений между участниками образовательных отношений и доставить радость детям.

**Участники:** воспитанники старшей группы и их родители, воспитатели.

**Место проведения:** экологическая тропа МБДОУ № 5

**Время прохождения:** 20 минут.

## Ход терренкура:

На станции «Тилимилитрямбия» встречают детей.

Педагог: здравствуйте, ребята!

В гости сказочка идёт

Она встречи с вами ждёт.

В сказочке герой живёт

Он не ёжик и не кот,

Он от бабушки с окошка

Прыгнул прямо на дорожку,

Покатился, побежал,

На язык к лисе попал! Кто это?

*Предполагаемые ответы детей.*

Педагог: правильно, молодцы – это Колобок!

Педагог: только вот проблема у Колобка – потерял он настроение. Как вы думаете, мы можем помочь Колобку?

*Предполагаемые ответы детей.*

Педагог: приглашаю вас прогуляться, по летнему маршруту терренкура, в поисках настроения для Колобка.

Педагог: ну, что ребята в путь. Беритесь за руки. Колобок тоже с нами пойдёт. Эй, лихая детвора,

Собираться нам пора.

Никогда не скучно нам.

Солнце светит ярко - ярко,

Нам от солнца жарко - жарко!

Солнце, воздух и вода - Наши лучшие друзья!

*Во время ходьбы ребята выполняют движения: спокойно, быстро, весело и грустно.*

**Станция №1** солярий «Жемчужинка» (Дыхательная гимнастика)

Ребята, приготовьте свои ладошки. На ладошку каждого из вас я положу красивую бабочку. Бабочка так долго летела, что очень устала, давай поможем бабочке вновь летать. Вдохните через носик воздух и подуйте на неё, сделав губы трубочкой так, чтобы бабочка запорхала крыльями. (Упражнение повторяется несколько раз, дети дуют спокойно и сильно.)

**Упражнение «Бабочка»**

Педагог: продолжаем наше путешествие.

**Станция №2** игродром «Интел-Эко-Спорт»

Педагог: вот под кустиком сидит зверёк, длинноухий: скок да скок.

Кто это?

*Предполагаемые ответы детей.*

Педагог: что-то зайка наш не весел, ушки он свои повесил.

Педагог: почему ты зайка грустный?

Педагог: не может зайка собрать ягоды, поможем ему?!

**Игра «Собери ягоды»**

Дети строятся в две команды и поочередно носят в корзину ягоды.

Педагог: справились, молодцы, пойдёмте дальше.

**Станция №3** автогородок «Мотогонщик»

**Задание «Прокатись на самокате»**

Педагог: Посмотрите-ка ребята, вот скучают самокаты, чтобы их развеселить – надо ловкими нам быть!

*Предлагается ребятам проехать на самокате.*

Педагог: все справились с таким сложным заданием, движемся дальше.

**Станция №4** «Музыкальная площадка»

Педагог: Ребята, мы добрались до музыкальной полянки. Давайте станцуем под весёлую песню «Черепашка чок-чок» и повеселимся с Колобком.

**Танец «Черепашка чок-чок»**

Педагог: Молодцы, ребята у вас получилось развеселить Колобка и вернуть ему хорошее настроение. Делая доброе дело, вы стали выносливыми, быстрыми и ловкими.

Педагог: Всем спасибо, молодцы! Веселились от души!

**Оборудование:**

Станция 1: бабочки по количеству детей.

Станция 2: 2 корзины и ягоды по количеству детей.

Станция 3: самокаты.

Станция 4: игрушечные машинки и велосипеды.

**Инструктор по ФК:  
Макаренко Г.А.**

# «Помогай-Ка»

(информация психолога, музыкального руководителя)

## «Роль музыкальных игр в формировании здорового образа жизни дошкольников»

*«Здоровье детей – важнейший труд педагога. От жизнерадостности и бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский*

В условиях ООД направление «Музыкальная деятельность» игры носят развивающий характер и ориентированы на овладение детьми двигательными и интеллектуальными умениями, сенсорными способностями, на развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия на основе познавательных интересов. Музыкальные игры на воздухе оказывают положительное влияние на формирование организма детей: профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы, улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно - необходимых двигательных умений и навыков, улучшение телосложения, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

В музыкальной игре, как и в других видах деятельности, дети осваивают средства художественной выразительности, характерные для музыки и речи: ритм, динамику, темп, высоту. Это дает педагогу возможность дифференцированно, воздействовать на детей с разным темпом развития. В музыкальной игре ребенок выполняет различные задания: все его движения и действия связаны с процессом узнавания и различения характера музыки, отдельных выразительных средств. Это вырабатывает у ребёнка умение согласовывать движения с началом и окончанием музыки, ощущать фразировку, такты, метроритм, интонацию. Понимание музыкально – игрового задания вызывает у ребенка быстроту реакции на звуковое раздражение, формирование музыкальных и двигательных навыков, активизацию чувств, воображения, мышления.

На музыкальных занятиях особое место среди музыкальных игр занимают подвижные музыкальные игры, которые в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей в течение дня. Организуя воспитание детей музыкой и движением, необходимо часто подбадривать ребенка, обеспечить безопасную предметно развивающую среду, организовать жизнь коллектива в атмосфере дружбы.

Музыкальные игры рекомендуется проводить во всех частях музыкального занятия: в начале, в середине, в конце, чтобы распределить равномерно эмоционально-психологическую нагрузку разных видов музыкальной деятельности, предупредить мышечную усталость и поддержать действенный интерес ребенка.

Совместные музыкальные игры позволяют развивать у детей навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учат дружить, делить с другими успехи и неудачи.

Ребенок учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях.

**МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:  
ПОДТИКАНОВА С.А.**



## **Кинезиологические сказки, что это такое и для чего они нужны?**

В наше время бурно развивается наука и техника, на детей обрушивается огромное количество информации. Познавая окружающий мир, дети развивают свои способности, расширяют кругозор, проходят процессы социализации. Естественно, что все это требует определенного напряжения, концентрации внимания и усилий со стороны ребёнка. Как же взрослым грамотно поддержать познавательную активность ребёнка, не навредив ему излишней информацией? Как помочь развить умственные способности, сохраняя и улучшая при этом его психическое и физическое здоровье? Этот вопрос лег в основу науки о кинезиологии. Кинезиология — это наука о развитии головного мозга через движение. Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). Человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Известно, что мозг гармонично и продуктивно работает, если задействованы оба полушария.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Повысить и поддержать интерес к кинезиологическим упражнениям помогает сказка. Сказка - один из жанров фольклора. Эпическое преимущественно прозаическое произведение волшебного характера. Включение сказки в кинезиологию позволяет заинтересовать детей, поддерживает их интерес к упражнениям.

В результате использования кинезиологических сказок улучшается физическая форма детей, повышается пластичность головного мозга, преодолевается его функциональная незрелость, что позволяет добиться значительных успехов в коррекции познавательной и речевой деятельности дошкольника, сформировать устойчивый познавательный интерес, повысить работоспособность, систематизировать объём знаний и представлений о предметах окружающего мира. Обогащается словарный запас, дети начинают употреблять в речи образные выражения, обороты из сказок, становятся активными в общении со взрослыми и сверстниками, учатся слушать собеседника, вступать в диалог. Сказка для ребёнка становится верным другом и помощником!

**Педагог- психолог:  
Ершова О.Б.**

## Сказка «Лесные истории» (дети сидят за столами, руки на коленях)

Жил-был заяк – длинные уши.	(«зайчик»)
А жил он в маленькой избушке. На краю леса.	(«дом») («лес»)
Рано утром просыпалось солнышко и своими лучами будило нашего зайку.	(«солнышко»)
Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал.	(«колечки»)
Каждое утро заяк выглядывал в окошко, чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе. Он брал леечку и поливал розу.	(«окошко») («бутон») («дождик»)
Солнышко пригревало и цветок распускался.	(«солнышко») («Бутон-цветок»)
Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка.	(«улитка с домиком»)
Приходил гордый олень – ветвистые рожки, Мишка-топотышка.	(«олень») («колечки» с нажимом на подушечки)(«ежик»)
Колючий Ёжик – ни головы, ни ножек.	
Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка.	(«колечки» с нежным нажимом)
Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы.	(плавные движения кистью правой и левой руки вправо-влево)
Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает.	(«ухо - нос»)
Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон от страха, обнажилась тон иголками-шипы.	(«Бутон», «Шипы»)
Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала.	(«колечки» с нежным нажимом в быстром темпе)
А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо!	(Хлопать в ладоши)



# «Здоровей-Ка»

(пальчиковые игры, физ.минутки, упражнения для профилактики плоскостопия)

## Пальчиковая гимнастика.



Пальчиковая гимнастика – это один из разнообразных способов развития мелкой моторики рук ребенка. Она представляет собой массаж и гимнастику для пальцев рук и ног. Движения обычно сопровождаются короткими веселыми стихотворениями, которые ребята с удовольствием повторяют. Для малышей пальчиковые игры являются самостоятельным занятием, а для старших дошкольников они могут стать разминкой между упражнениями.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, автоматизация звуков, формируется интонация, выразительность голоса, а также мимика, пластика, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

Игры с пальчиками – это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения с близкими людьми. Когда мама для пальчиковой игры берёт малыша на руки, сажает на колени, обнимая, придерживает, когда она трогает его ладошку, поглаживает или щекочет, похлопывает или раскачивает, ребёнок получает массу необходимых для его эмоционального и интеллектуального развития впечатлений.

### «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики, начиная с большого.)

Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки.)

Листья березы, (Загибают пальчики, начиная с большого.)

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины, листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем («Шагают» по столу средним и указательным пальчиками.)



### «Ежик»

Ёжик топал по дорожке  
И грибочки нёс в лукошке.  
Чтоб грибочки сосчитать,  
Нужно пальцы загигать.



Дети загигают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

### «Фонарики»

Вот фонарики горят, всех ребяток веселят! (пальцы растопырены)  
Вдруг погасли фонари, (пальцы сжаты в кулак)  
Ты скорей домой беги! (руки спрятаны за спину)

### «Кошка на ладошке»

Вот кулак, а вот ладошка! (показываем кулак, а затем ладонь)  
На ладошку села кошка. (ставим кулак на ладонь)  
И пошла, пошла, пошла - (ходим пальчиками по ладони)  
Мышку там она нашла! (хлопаем по ладошке)

Пальчиковые игры – это не только простой и быстрый способ развлечь ребенка, но и занятие, которое имеет колоссальный развивающий потенциал. Специалисты отмечают, что дети, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее начинают говорить, писать, а также отличаются хорошей памятью и вниманием.



Воспитатель:  
Мощенская Ю.А.

## Забытая игра Бильбоке

Как известно, все новое – это хорошо забытое старое. Так почему бы не сделать самому ребенку игрушку своими руками по мотивам раритетной игрушки Бильбоке.

Бильбоке (французское *bilboquet* или японское *kendama*) - это старинная игрушка, появившаяся во Франции в XIX веке, не утратившая своей привлекательности в настоящее время. В нее можно играть одному, но лучше в компании. Участники игры по очереди держат палочку – основание и подбрасывают шарик вверх, ловят его с помощью чашечки. Побеждает тот, кто наберет большее количество попаданий за определенное время.

Игра бильбоке имело в XIX веке поразительное по своим масштабам распространение. Ее разновидности встречались во всех странах Европы, Северной и Южной Америки, Японии. Правилами игры часто предусмотрены сложности для игрока, предполагающие значительное мастерство в общении с этим снарядом.

Вариантов игрушки бильбоке очень много. Больше всего подходит вариант из пластиковой бутылки так как она проста в изготовлении и не требует затраты денежных средств.



Для создания игрушки нам понадобятся: верхняя часть пластиковой бутылки, ткань, небольшой кусочек ваты, нитки или небольшой кусочек шпагата, игла, шило, ткань, маркер, ножницы.

Воспитатель:  
Усольцева Г.В.



# «Фейерверк мероприятий»

## 1. Спортивно-развлекательное мероприятие «Папа, мама я - спортивная семья»



## 2. Производственная гимнастика для сотрудников



# **Анонс мероприятий**

**1. Сюжетно-оздоровительная развивающая соревновательная игра «Сорси»**

**2. Мастер-класс : «С пальчиками играют- детей развивают»**

**3. Академия здорового детства.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №5 станицы Крыловской  
муниципального образования Крыловский район

# Академия здоровья

*Информационно - спортивный журнал  
МБДОУ №5 станицы Крыловской  
МО Крыловский район*

## Издательство:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 СТАНИЦЫ  
КРЫЛОВСКОЙ МО КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН  
АДРЕС: СТ. КРЫЛОВСКАЯ, УЛ. ПЕРВОМАЙСКАЯ,  
Д.90  
ТЕЛЕФОН: +7(861) 613-18-63  
E-MAIL: rjabenko-vera@rambler.ru

## Поддержка:

МКУ «ЦЕНТР МЕТОДИЧЕСКОГО И  
ХОЗЯЙСТВЕННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОО»  
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН  
АДРЕС: СТ. КРЫЛОВСКАЯ,  
УЛ. ОРДЖОНИКИДЗЕ, Д.41  
ТЕЛЕФОН: +7(861) 613-15-07, ФАКС: 31-689  
E-MAIL: kril.metod@mail.ru

## Творческая группа:

**РУКОВОДИТЕЛЬ:** ИНСТРУКТОР ПО ФК  
Г.А. МАКАРЕНКО.  
**ОФОРМИТЕЛЬ:** ВОСПИТАТЕЛЬ А.В. АРТЕМЕНКО  
**ПОДБОРКА МАТЕРИАЛА:** ВОСПИТАТЕЛИ:  
РАКИТЯНСКАЯ Г.И., МОЩЕНСКАЯ Ю.А.,  
ЛОБОДИНА Ю.С., ХОМЕНКО А.В., УСОЛЬЦЕВА Г.В.  
**ПЕДАГОГ ПСИХОЛОГ:** ЕРШОВА О.Б.,  
**МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:**  
ПОДТИКАНОВА С.А.

## ВЫПУСК №4

**СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ**

2023 год