

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 №3

июнь-июль-август



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)

Игры для детей 4-5 лет

«Бездомный заяц»



Место проведения игры: любое.

Инвентарь: обручи среднего диаметра по количеству игроков. Цель игры: улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал.

Ход игры

Игроки-«зайцы» стоят в «домиках» — обручах, расположенных на одной стороне площадки. По команде зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах. Педагог в это время убирает один или несколько обручей. По звуковому сигналу зайцы прячутся в домики. Тот, кому не хватило домика, — бездомный заяц, он остается в игре. Игра продолжается 4-5 раз, отмечаются самые ловкие зайцы.

Прятаться можно в любой домик, два зайца в один домик спрятаться не могут.

«Летает – не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры

Дети образуют круг, становятся лицом в центр круга, где находится воспитатель. Воспитатель вразбивку произносит названия предметов мебели, животных, птиц, насекомых. Если названный предмет (животное, насекомое, птица) летает, дети стоят- поднимая руки в вверх, если не летает – присаживаются на корточки, руки вниз.

Например: бабочка, пчела, стрекоза, ворона, воробей, синица, самолёт, вертолёт...- летают. Стол, стул, машина, мяч...- не летают (присаживаются на корточки)

Двигательные игры для детей 4-5 лет
Игра для развития прыгучести «Лягушки»



В центре площадки или зала кладется шнур (веревка) в виде круга - это болото. Дети-лягушата стоят по кругу, повернувшись в центр левым боком. Педагог говорит:

«Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, вытянувши ножки».

Во время произнесения текста дети прыгают на двух ногах по кругу, а по окончании стихотворения прыгают в круг-болото. Затем они поворачиваются в другую сторону, и игра повторяется.

Игра на развитие координации движения.

Кубанская народная игра «Ох, и ветер на Кубани».

Дети поднимают руки вверх, изображают качающиеся деревья. Воспитатель говорит слова:

Улетел платок у Тани.

Ох, и ветер на Кубани.

Дует с ночи до зари.

Ну-ка, деревце, замри.

«Дети-деревья» замирают. Кто первый пошевелился, тот — проиграл и выходит из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не останется один человек.

Воспитатели:

**Ракитянская Г.И.,
Хоменко А.В.**

«Развивай-Ка»

(консультации, памятки, буклеты)

«В чем сущность физического воспитания»

Глядя на то, как дети бесконечно и бессмысленно бегают, прыгают, летают по двору, и мы с трудом уводим их домой, порой раздражаемся, не понимая шалость ли это или необходимость в постоянном движении? Но не надо путать шаловливость ребенка с его биологической потребностью в движениях. Понаблюдайте за своим чадом и обратите внимание на то, что если движения малыша ограничены несколько часов, то впоследствии он будет стараться компенсировать всё это повышенной подвижностью.

Двигательная активность - это совокупность движений, которые ребенок выполняет в течение дня и она должна соответствовать биологическим потребностям организма в движении. Педагоги и родители должны создавать условия для оптимальной двигательной активности детей. Недостаток движения может негативно сказаться на здоровье ребенка, включая его сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на развитии и функциях многих органов. Это может привести к гипокинезии - болезни, связанной с низкой физической активностью, которая может вызвать нарушение обмена веществ, деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, а также снижение физической работоспособности. Для детей дошкольного и школьного возраста, физическая активность очень важна. В школе дети будут проводить большую часть времени за партой, и многие из них не получают достаточного количества движений. Поэтому, родителям нужно стараться организовать физическое воспитание своих детей в семье. Одним из способов повышения физической активности детей может включать в себя походы в парки, на пляжи, на природу или просто прогулки вокруг дома. Родителям необходимо привлекать детей к занятиям спортом. Это может быть командный или индивидуальный спорт, такой как футбол, баскетбол, теннис, плавание или гимнастика. Другим способом повышения физической активности детей является организация семейных занятий. Это может быть игра в настольный теннис, бадминтон, или какие-то другие игры, которые требуют физической активности. Семейные занятия могут стать не только способом повышения физической активности, но и возможностью для семьи провести время вместе. Утренняя гимнастика - это не просто упражнения - это заряд бодрости на весь день. Перед началом занятий обязательно нужно открыть окно или форточку, чтобы в комнате был свежий воздух. Ребенок должен заниматься в майке и трусиках. После выполнения упражнений следует умыться и тогда вялость и сонливость исчезнут. Упражнения должны быть простыми и разнообразными. Рекомендуется менять комплекс упражнений каждые две жизни. Регулярные занятия помогают укреплять и развивать мышцы, улучшать координацию движений, кровообращение и обмен веществ, способствует формированию правильной осанке, что содействуют улучшению общего состояния здоровья и позволяет быть активными в течение всего дня. Родителям важно не только поощрять детей заниматься гимнастикой каждое

утро, но и выполнять её вместе со своими детьми, что не только поможет вам оставаться здоровыми, но и укрепит ваши взаимоотношения. Важно помнить, что утренняя гимнастика должна быть простой и доступной для всех.

Если ваш ребенок посещает детский сад, занятия по физкультуре проводятся по программе, соответствующей возрасту. В этой программе гимнастика и игры, строевые упражнения и основные виды движений, постепенно увеличиваются по количеству и сложности. Однако этого не достаточно. Вечером, когда вы забираете ребенка из детского сада, найдите возможность пройти вместе хотя бы часть пути. Прогулка - это время для общения, 15-20 минут – отличный способ расслабиться после долгого дня, и это "непустая трата" времени, а составляющая часть для здоровья и настроения.

Привлекайте детей к посильной для них деятельности. Дети могут помочь с сервировкой стола, уборкой столов, протиранием пыли с низкой мебели, поливкой цветов и т. д. Это одна из форм физической активности, а так же помощь в обучении трудовым навыкам.

Подвижные игры, катание на коньках и лыжах не только улучшают двигательные навыки детей и развивают их ловкость, скорость, силу и выносливость, но и помогают им развивать такие важные черты характера, как настойчивость и товарищество для достижения своих целей. В жизни эти качества могут очень пригодиться.

Ученые установили неоспоримую связь между физической активностью, развитием ребенка и сопротивляемостью организма болезням. Именно поэтому активные дети меньше подвержены заболеваниям.

Уважаемые родители, помните, что физическая активность на свежем воздухе – это мощный способ укрепить здоровье детей!

**Инструктор по ФК:
Макаренко Г.А.**



«Терренкур»

(маршруты)

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни — одно из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования. Новой формой оздоровления с 2019 года в нашем детском саду стало использование терренкуров. Этим термином обозначают метод тренирующей терапии, заключающейся в дозированных прогулках с заданиями по специально проложенному и оборудованному маршруту. Терренкур для дошкольников - это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных и спортивных игр с использованием прохождения данных маршрутов на территории детского сада, которые способствуют оздоровлению организма воспитанников, повышению уровня двигательной активности.

Согласно ФГОС ДО развитие детской инициативы и самостоятельности, организация детской активности и познавательно-исследовательской деятельности является важным в развитии всесторонней личности воспитанников. Поэтому маршруты терренкура разработаны таким образом, чтобы мальчишки и девчонки совершенствовали знания, умения и навыки, необходимые для развития и социализации.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома. Ведь главные воспитатели ребенка — его родители. От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние физического комфорта малышей. Поэтому, уважаемые родители, предлагаю вам опробовать дома один из летних образовательных маршрутов терренкура.

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! *(Одна прямая рука поднята, другая опущена, руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. *(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,

И вперед-назад прогнулись. *(Наклоны, вперед-назад.)*

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражненье выполняем.

Чур, друзья, не отставать! *(Приседания.)*

Цель: оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательской деятельности детей и взрослых.

Организовать оздоровительный, познавательный и весёлый досуг для воспитанников МБДОУ №5, воспитателей и родителей.

Задачи:

❖ упражнять в бросании мяча в цель, в перетягивании каната, в движении по лабиринту; формировать навык безопасного движения на самокатах; вырабатывать устойчивое равновесие;

- ❖ укреплять здоровье дошкольников, способствовать созданию условий для развития сообразительности и самостоятельности мышления в решении возникающих задач;
- ❖ развивать ловкость и глазомер, связную речь, творческие способности детей, умение эмоционально передавать содержание игры или сюжета мероприятия;
- ❖ формировать умение работать в команде; 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: 30 минут.

Оборудование: коврики, салфетки, брызгалки с распылителем, самокаты, канат, мячи, лабиринт, бревно.



Летний терренкур



Старшая
дошкольная группа



Маршрут № 4 «Только вместе, только дружно – стать здоровыми нам нужно»!

Автор: инструктор по ФК - Г.А. Макаренко

Станции: солярий Жемчужинка», игродром «Интел-Эко-Спорт», автогородок «Мотогонщик», эко-отель «Здоровячок», спорткомплекс «Олимпиец», «Музыкальная площадка».

Ход терренкура:

Инструктор по ФК: Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас прогуляться, по летнему маршруту терренкура, в поисках здоровья.

Инструктор по ФК: Скажите, пожалуйста, что нас делает здоровыми?!

Предполагаемые ответы детей.

Инструктор по ФК: Физкультура укрепляет наши мышцы и тела.

Физкультура помогает ловким, сильным быть всегда!

Спорт ребятам - нужен. Мы со спортом - дружим.

Наши команды не знают лени, встают на разминку без промедлений!

Станция №1 игродром «Интел-Эко-Спорт»

Упражнение «Красивая спина»

Педагог проговаривает текст, показывает соответствующие движения, дети повторяют за ним.

Педагог: Руки вниз мы опустили, *(Дети встают прямо.)*

И свели лопатки. *(Сводят лопатки, руки держат на поясе.)*

Мы походим на носках, *(Поворачиваются вокруг себя на носках.)*

Мы пойдём на пятках, *(Поворачиваются вокруг себя на пятках.)*

Пойдем мягко, как лисята, *(Ходят по-лисьи.)*

Ну, а если надоест,
Пойдем дружно, как медведь. *(Ходят по-медвежьи.)*

В ходе выполнения упражнения педагог следит за соблюдением детьми правильной осанки, при необходимости поправляет их.

Педагог: Отлично, разминку выполнили, предлагаю отправиться дальше шагами альпиниста, который поднимается в гору.

Станция №2 солярий «Жемчужинка»

Задание «Солнце, воздух и вода»

Педагог: Для укрепления здоровья необходимо закаливание. А помогут нам в этом наши друзья: солнце, воздух и вода. По команду «Солнце» необходимо подбежать к коврику и лечь на него; по команду «Воздух» - сесть на коврик «по-турецки» и делать вдох через нос, а выдох через рот. По команду «Вода» - вымыть руки и лицо водой, а потом вытереться салфеткой.

Педагог: Сейчас идём к третьей станции шагами канатоходца.

Станция №3 автогородок «Мотогонщик»

Задание «Быстрый самокат»

Педагог: Ребята предлагаю вам показать свою ловкость и быстроту в гонке на самокатах. Делимся на две команду возле линии старта, а капитаны получают самокаты. Посмотрим, кто выполнит задание быстрее.

Педагог: К четвёртой станции поедem на машинах, представьте, что сели в машину, завели мотор, взяли за руль, включили скорость и поехали зигзагом.

Станция №4 спорткомплекс «Олимпиец»

1. Дошколятам предлагается померяться силой, с помощью перетягивания каната.
2. Броски мяча в цель.
3. Перемещение по лабиринту.
4. Ходьба в равновесии по кружочкам.

Педагог: На пятую станцию мы идём, взявшись за руки, не разрывая цепочку.

Станция №5 эко-отель «Здоровячок». (Зона отдыха)

Предлагает детям небольшой отдых, с игрой малой подвижности.

Игра «Дождик»

Педагог показывает соответствующие движения, дети повторяют за ним.

Педагог: Дождик, дождик! Что ты льешь? (Дети делают 4 хлопка.)

Погулять нам не даешь? (Выполняют прыжки.)

Дождик, дождик! Полно лить! (Делают 4 хлопка.)

Деток, землю, лес мочить! (Прыгают на месте.)

После дождика на даче (Ходят простым шагом.)

Мы по лужицам поскачем. (Прыгают вперед-назад, как будто через лужи.)

Чтоб двигаться дальше ребятам предлагается выполнить

Станция №6 «Музыкальная площадка»

Педагог: Молодцы, ребята вы справились со всеми заданиями и показали свою внимательность, быстроту, выносливость и ловкость. Вы знаете, как можно и нужно укреплять своё здоровье. А сейчас мы потанцуем, для вас **Танец – игра «Двигайся, замри»**

Педагог: Все молодцы! Веселились от души!

Учу ребят я бегать, прыгать, лазить, думать и играть!

И вместе с тем, спортивный дух свой закалять!

Учу, чтоб шли по жизни здоровыми,

Чтоб цель достигнута была,

Чтоб их победы окрыляли, а неудачи закаляли!!



**Инструктор по ФК:
Макаренко Г.А.**

«Помогай-Ка»

(информация психолога, музыкального руководителя)

Игры, упражнения для сплочения детей и создания благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение «Друг к дружке».

Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями - внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т. п.

Игра «Весёлые человечки».

Цель: развитие произвольных движений и самоконтроля.

Человечки в доме жили,

Меж собой они дружили.

Звали их совсем чудно –

Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо.

(Хлопают в ладоши.)

Удивлялись человечки:

- Хо-хо-хо-хо-хо-хо-хо!

(Пожимают плечами.)

Им собака шла навстречу

И дышала глубоко.

Засмеялись человечки:

- Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи.

(Исполняют «пружинку».)

Ты похожа на овечку. Прочитать тебе стихи?

Разобиделась собака и ушами затрясла.

Потряхивают головой.

Человечки же хохочут:

- Ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха!

(Потопывают ногами.)

Игра «Волшебный круг».

Психолог: Я хочу научить вас новой игре. образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «*волшебные очки*», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «*Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?*» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «*волшебные очки*» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

Игра «Рисование на спине».

Цель: развивать кожную (*тактильную*) чувствительность.

Дети разбиваются на пары: один ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка и т. д., печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.

Игра «Назови себя».

Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход. Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

Игра «Найди друга».

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Игра «Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на...» педагог психолог начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д.». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

Этюд «Сочиним историю».

Педагог психолог начинает историю. «Жили-были дети старшей группы одного детского сада...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он корректирует сюжет истории, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Комплименты».

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит «Спасибо! Мне очень приятно» Затем он произносит комплимент своему соседу. Воспитатель подбадривает, подсказывает, настраивает детей.

«Волшебный стул».

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные ласковые слова.

Ход. Один ребенок садится в центр, на "волшебный" стул, остальные говорят о нем ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

«Передача чувств».

Цель: Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход. Ребенку дается задание передать "по цепочке" определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

**Педагог- психолог:
Ершова О.Б.**

Рекомендация «Музыкальные игры летом»

С наступлением такой замечательной поры года как лето, игры в детском саду, активизирующие двигательную активность, становятся наиболее доступны, естественны и актуальны, потому что помогают полностью использовать благоприятные условия для укрепления здоровья, закаливания детей.

И перед родителями, и даже перед воспитателями дошкольных учреждений зачастую встает проблема – чем же занять деток. Ведь обойтись одними уроками и уже привычными играми никак не получится. Малышам быстро наскучивает заниматься одним и тем же, а значит, у вас появляется прекрасный повод объявить... музыкальную паузу!

Перечень популярных музыкальных игр в детском саду

Игра «Надень шляпку»

Очень веселое занятие, развивающее коммуникативные и актерские навыки. Ребята становятся в круг. Воспитатель дает им шляпу и включает музыку. Малыши передают друг другу головной убор. Когда музыка неожиданно выключается, тот игрок, в руках которого оказалась шляпка, должен сразу же надеть ее себе на голову и пройти по кругу женской походкой. Если ребенок замешкался или растерялся, он выбывает из круга. Следующий тур занятия используется уже другой головной убор – ковбойская шляпа, военная пилотка, фуражка и т. п. В зависимости от этого меняется и задание – нужно изобразить ковбоя, солдата, полицейского.

Игра «Ручки-ножки, танцуйте»

Дети делятся на танцоров и зрителей. Первый этап занятия – ребята должны под музыку танцевать только ручками. Публика оценивает их выступление и выбирает лучшего танцора. Затем следует танец только ножками, только головой и только глазами. Побеждает тот, кого зрители признают лучшим по итогам всех туров. Затем танцоры и публика меняются местами.

Игра «Замри»

После того, как воспитатель включает магнитофон с песней или мелодией, дети начинают танцевать. Когда музыка прекращается, каждый должен замереть в той позе, в которой он находился в момент выключения магнитофона. Когда музыка заново включается, ребята опять начинают танцевать. Игра способствует развитию внимания.

Игра «Чей бубен?»

Дети рассаживаются по стульчикам. Воспитатель дает одному из игроков бубен и начинает петь песню (*под аккомпанемент или без него*) про этого ребенка с упоминанием его имени. В конце песенки воспитатель называет имя другого ребенка, которому игрок тут же должен вручить музыкальный инструмент. Постепенно текст песни запоминается (*он всегда один и тот же – меняется только имя*) и дети начинают исполнять ее хором, пытаясь называть любые имена, чтобы запутать игрока с бубном и отвлечь от слов воспитателя.

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

«Здоровей-Ка»

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

«ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

«Барефутинг»

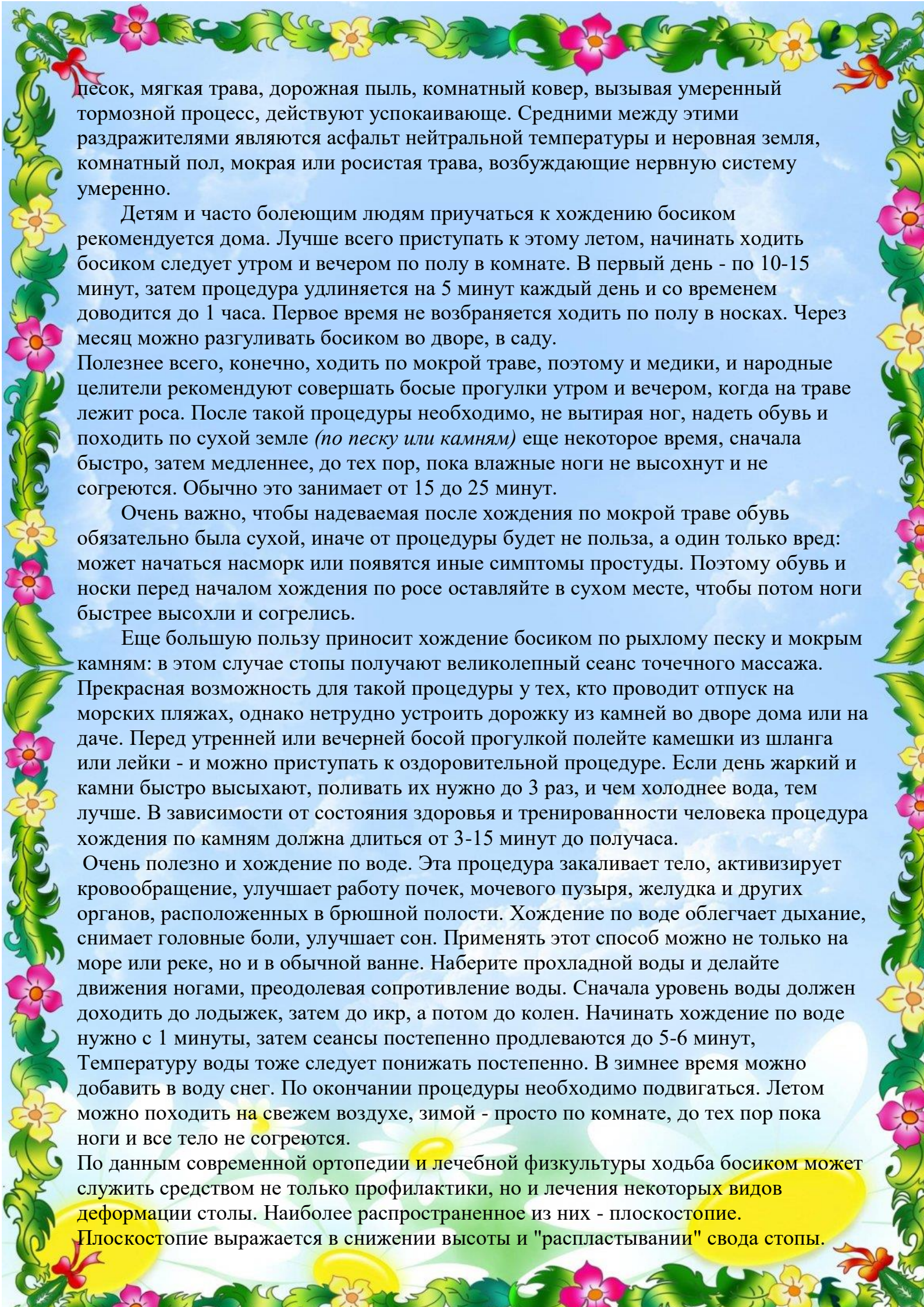


Хождение босиком это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. А теперь перечислим причины говорящие в пользу ходьбы босиком:

- Закаляем организм
- Активизируем активные точки на стопе
- Исправляется плоскостопие
- Во время ходьбы осуществляется массаж ног
- В жару босые ноги выводят тепло из организма ребенка, и такие дети даже в зной жизнерадостны и бодры.
- Ходить босиком просто здорово! Ведь ходя в обуви мы лишаем себя удовольствия осязания пространства ступнями ног!

Современные медики также признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера. Ученые подметили: при случайном погружении стоп ног в холодную воду (12°C) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около 4°C , в этом случае моментально проявляются признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры $12-14^{\circ} \text{C}$ (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексы, способствующие появлению благоприятных для организма реакций. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду.

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа. Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды - например, горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый



песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе. Средними между этими раздражителями являются асфальт нейтральной температуры и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, возбуждающие нервную систему умеренно.

Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день - по 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду. Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (*по песку или камням*) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки - и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5-6 минут, Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой - просто по комнате, до тех пор пока ноги и все тело не согреются.

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них - плоскостопие. Плоскостопие выражается в снижении высоты и "распластывании" свода стопы.

При ослаблении тонуса мышц, связок и сухожилий, поддерживающих сводчатую форму стопы, кости плюсны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы приподнимается, а внутренний свод опускается - образуется плоскостопие. Стопа лишается одной из своих основных функций - рессорности. Растягивание связок, давление перемещенных костей на ветви нервов вызывают острые боли в стопе и голени, отдаваясь порой рефлекторными болями в области сердца.

Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Таким образом, босохождение можно отнести к действенным средствам профилактики и лечения плоскостопия. Это в первую очередь относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.

Наши предки были людьми здоровыми и крепкими, и все благодаря своей бедности, как ни парадоксально это звучит. Они ходили босиком, в результате чего закалялись и сохраняли отличное здоровье. Уже тогда было известно, что хождение босиком - прекрасная закаливающая процедура. Большими поклонниками босых прогулок по росистой траве были А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов. Вот несколько упражнений, которые можно проделывать с ребенком в домашних условиях.

Походить поочередно на цыпочках и на пятках.

Походить на наружных боковых поверхностях ступней.

В положении сидя поднимать пальцами ног маленькие предметы.

В положении сидя покатавать ступнями маленький мячик или карандаш.

Игра "Кто больше соберет предметов?"

По полу рассыпаны мелкие предметы (теннисные шарики, кубики, фигурки ягодок и рыбок, маленькие мягкие игрушки). С помощью пальцев ног надо собрать "предметы" в корзинки.

«Балерина»

И.п.- сидя на стуле, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и.п. Затем шажками прошагать, "рисую различные фигуры" - "солнышко" "елочку", "домик".

«Обезьянки»

"Обезьянки берут орешки". Захват малого мяча ступнями ног.

"Обезьянки читают газету". Пальчиками ног рвать газету на части.

У человека, любящего ходить без обуви, всегда хорошее настроение и ощущение здоровья во всем теле. Многие любители ходить босиком отмечают, что, снимая обувь, они «снимают» с себя плохое настроение, усталость, агрессию, раздражительность.

Воспитатели:

**Усольцева Г.В.,
Мощенская Ю.А.**

«Фейерверк мероприятий»

1. «Академия здорового детства»

В рамках работы клуба «Академия здорового детства» проведено спортивное развлечение «Игралия».



2. «Зеленый фитнес»

Воспитанники МБДОУ № 5 и их родители, приняли участие в мастер-классе «Зеленый фитнес».



3. «День футбольного болельщика»

В рамках проекта «Футбол в детском саду» дети старшей дошкольной группы 1,2 были активными футбольными болельщиками.



Анонс мероприятий

- 1. Спортивно-развлекательное мероприятие «Папа, мама я-спортивная семья»**
- 2. Спортивно-развивающая игра «Сорси»**
- 3. Производственная гимнастика для сотрудников**



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 №3

июнь-июль-август

2023 год