

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

# Академия

# здоровья

Информационно - спортивный журнал

# МБДОУ №5

*станции Крыловской  
МО Крыловский район*

**ВЫПУСК №1**

*декабрь-январь-февраль*



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.Артемко

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 6-7 лет**

**Игра на развитие координации движения и ловкости р.н.и.**

**«Малечина-калечина»**

Играющие выбирают водящего с помощью считалочки. Все дети берут в руки палочки и произносят слова:

Малечина-калечина,

Сколько часов

Осталось до вечера,

До зимнего?

После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь. Водящий считает: «Раз, два, три...десять» когда палка падает, её следует подхватить второй рукой, не допуская падения на землю. Счёт ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку на ладони

**Игры для развития навыков бега.**

**Кубанская народная игра «Два Мороза»**

С одной стороны площадки располагаются дети, в середине-двое водящих (два Мороза). Они говорят:

«Мы два брата молодые, два Мороза удалые.

Я-Мороз красный нос,

Я – Мороз синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься»,

Дети отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

По окончании стихотворения дети перебегают на другую сторону площадки, Морозы стараются их поймать (заморозить). «Замороженные» дети останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки, затем выходят из игры.



## «Хитрые лисички»

На игровой площадке друг против друга ставят 2-3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя своеобразные ворота. Этим детям завязывают глаза. Остальные дети стоят перед этими «воротами», они - «лисички». Педагог ставит перед ними задачу: пройти через эти «ворота». Проходить можно боком, пригнувшись, или миновать «ворота» присев - пройдя как ходят «гуси», но нельзя бежать. Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе «лисичек» поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать проходящего. Пойманный ребёнок (если до него дотронулись или схватили рукой) выбывает из дальнейшей игры. Педагог наблюдает за игрой и отмечает тех игроков, кто большее число раз удачно прошёл через «ворота».



### Игра малой подвижности на развитие памяти и внимания «Что пропало»

Ход игры: на стол перед детьми выкладываются различные предметы, детям дается некоторое время запомнить их. После предметы закрываются ширмой или дети закрывают глаза, убирается один предмет или сразу несколько, можно добавить новый предмет, или поменять предметы местами. Ширма убирается, или дети поворачиваются к предметам и угадывают, какие предметы пропали или где стояли раньше и т.д.

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



# «Развивай-Ка»

(консультации, памятки, буклеты)

## Поучительные сказки "Помощники здоровья"

Очень важно привить детям дошкольного возраста хорошие привычки. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно приучать к здоровому образу жизни. Но делать это следует осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научной информации, а стараясь развить у ребенка способность мыслить, чувствовать свое тело и делать соответствующие выводы. Формировать правильные привычки помогут педагоги в детском саду и родители дома.

Для дошкольника сказка – это самый доступный и понятный метод обучения - язык, который понятен ему лучше, чем нравоучения и наставления. Сказка позволяет взрослым, корректным образом влиять на внутренний мир ребят. Дети видят ситуацию под другим углом, они понимают, что другие главные герои (животные, игрушки) тоже оказываются в подобных ситуациях. Кроме того, слушая сказку, они получают жизненный опыт, переживая происходящие события вместе с героями. Мальчишки и девчонки на примере других делают выводы и учатся решать проблему самостоятельно. Сказки могут быть похожими на истории из жизни вашего ребенка. Они учат, как можно и важно беречь и сохранить своё здоровье. Предлагаю вашему вниманию несколько сказок о здоровье.

### Сказка «Друзья здоровья»

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг - Микроб. Целыми днями друзья сидели в комнате перед телевизором.

- Может пойдём, погуляем? – спрашивал мальчик.

- Ни в коем случае, - отвечал Микроб – Ты, что хочешь заболеть?

- Нет, конечно. А может, тогда сделаем зарядку?

- Ну, вот еще! Руки ноги заболят. Давай лучше мультфильмы смотреть.

Так проходили дни и недели. Мальчик стал часто болеть и хмуриться. Все стали называть его Слабышом. Однажды Слабыш сидел около окна и смотрел во двор. Во дворе играл мальчик, который жил по - соседству. Его звали Крепыш. Крепыш был здоровым, умным мальчиком и у него всегда было хорошее настроение. Увидев в окне Слабыша, Крепыш крикнул:

- Здравствуй, Слабыш. Выходи со мной погулять.

- Не могу. Я заболел...

- А вот я никогда не боюсь!

- Как же тебе это удастся?

- Мне помогают мои друзья. Если хочешь, я тебя с ними познакомлю.

- Очень хочу! – **сказал** Слабыш и побежал на улицу.

Микроб схватил его за руку: - Не пусти! – **сказал он.**

- Я же только на минуточку! - ответил Слабыш и выбежал из комнаты.

- Ну, где - же твои друзья? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом

- И как они тебе помогают?

- Да вот они!

Рядом с ним действительно стояли три незнакомца.

- Здравствуй Слабыш! Я Солнце.

Ярко в небе я свечу, всем тепло всегда дарю.

Все болезни излечу - вирусам назло!

- А я прохладная Вода.

Здоровья вам желаю.

Я вам не принесу вреда,

Я тело закаляю.

- Я тоже ваш хороший друг,

Гуляйте больше малыши!

Ведь воздух закаляет дух,

Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш.

- Я тоже очень хочу с вами дружить, а не Микробом.

Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а Здоровячком. А Микроб не захотел с ними водиться и он ушёл.

Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить?

### «Про умное Здоровье»

**Автор сказки: Ирис Ревю**

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило. Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как **сказал один мудрец**: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побеждает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добываются долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье.

А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

**Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»**

Почему надо беречь своё здоровье?

Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавят тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?



## «Как Миша и Маша учились мыть руки»

Послушайте, как Миша и Маша учились мыть руки. Однажды мама привела их первый раз в детский сад.

- Вы сами умеете умываться? - сразу же спросили их детки.

- Конечно! - закричали дружно Миша и Маша, помчались к раковинам и включили воду.

- Подождите, посмотрите, как другие детки будут мыть руки, - сказала их воспитательница.

Посмотрели Миша и Маша на других деток и сильно удивились. Оказывается, прежде чем помыть руки надо расстегнуть манжеты и аккуратно закатать рукава. И делали Миша и Маша так же, как все делали. Миша немного провозился с непослушными пуговицами, но, не теряя времени, быстро взял мыло.

- Миша, в сухие руки мыло брать нельзя, - деловито заметила новая подружка Соня.

- Руки сначала надо намочить. Только воду тоже надо знать, как открывать – слишком много воды тебя забрызгает, а слишком мало воды тебе не хватит. Миша покраснел и в знак согласия кивнул головой. Маша засмеялась:

- Видишь, дома ты всегда открываешь слишком много воды и всегда обливаешься. Сделав много мыльной пены, Миша и Маша вернули мыло на место и подставили руки под воду.

- Ой, забыли помыть же! - воскликнула девочка Соня.

- Сейчас мы им поможем и научим правильно мыть руки, - сказала воспитательница.

- Ручки надо хорошо намылить, приложить ладонки друг к другу и хорошо их потереть. А потом помыть со всех сторон, как санки пусть перекатываются с одной горки на другую. Левая скатывается с правой, а правая – с левой. Когда и ладонки и пальчики стали чистыми, пену нужно смыть водой, руки стряхнуть и вытереть чистым полотенцем.

С полотенцами тоже вышел конфуз. Миша и Маша схватили то, что было ближе, а оказалось, что у каждого малыша есть свое полотенце. Чтобы полотенца никто не перепутал, у каждого есть своя картиночка. Маше досталась картинка с клубничкой, а Мише – с машинкой. Картинки малышам понравились, скомкав полотенце, они захотели повесить на крючки. Но руки так и остались мокрыми, а полотенца стали некрасивыми и мятыми. Маша хотела вытереть руки о свое красивое платье с оборочками, но увидела, что так никто не поступает. Оказывается, чтобы вытереть руки, девочка Соня брала полотенце, расправляла его и сначала вытирала одну руку, а потом другую, а потом еще и каждый пальчик по отдельности. Каждый пальчик остался чистым и сухим. Удивились Миша и Маша и сделали точно так же.

**А вы, друзья, умеете правильно мыть руки?**

***Уважаемые родители и коллеги вы можете сами придумать сказку, попробуйте! Желаю Вам удачи!***



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



# «Терренкур»

(маршруты)

## МАРШРУТ № 2

**Станции:** клуб «Белая ладья», игродром «Интел-Эко-Спорт» I, «Круглый год», автогородок «Мотогонщик», «Зелёный театр», спорткомплекс «Олимпиец», аллея «Тилимилитрядия».

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

**Задачи:**

- ❖ укреплять здоровье дошкольников, обогащать знания детей о зимнем виде спорта – хоккее; развивать глазомер при забивании шайбы в ворота, ловкость и быстроту реакции; вырабатывать устойчивое равновесие; формировать навык катания на санях, обогатить двигательный опыт; поддержать интерес к движениям; побуждать к самостоятельному выполнению движений.
- ❖ развивать связную речь, память, внимание, моторику и творческие способности детей, формировать интерес к театрализованной деятельности, способствовать развитию музыкального слуха и умения петь и двигаться под музыку.
- ❖ создать условия для установления доброжелательных взаимоотношений между участниками образовательных отношений и вызвать у детей положительные эмоции.

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

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

**Время прохождения:** 30 минут.

**Ход терренкура:**

Дети выходят на площадку перед детским садом.

**Инструктор ФК:** Над землею закружила вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу зимний спорт нам принесет.

Начинаем зимний праздник! Будут игры, будет смех,

И веселые забавы приготовлены для всех.

Хороша красой своею наша зимушка-зима.

Поиграть сегодня с нею собралась вся детвора.

**Инструктор ФК:** Сегодня утром в детский сад приходил снеговик. Он был такой грустный, у него Баба Яга нос украла.

Ребята, давайте поможем снеговика найти свой нос?

Дети: Давайте!

**Инструктор ФК:** Тогда отправляемся в путь. Но как нам найти дорогу?

Смотрите волшебный клубок он показывает нам направление, пойдёмте за ним?

**Станция №1** клуб «Белая ладья» чтобы нам не замерзнуть, предлагаю поиграть!

Музыкальная игра «А на улице мороз»



Продолжаем путь, ни как нельзя с него свернуть,  
Потеряем мы дорогу, давайте позовём клубочек на подмогу.  
Эй, клубочек помоги и дорогу укажи!

Следуем за клубочком и вот новое испытание:

**Станция № 2** игродром «Интел-Эко-Спорт» I, игра «Зимушка-зима»

Ход игры: По команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Инструктор по ФК при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

**Инструктор ФК:** Ну что, друзья продолжаем мы дорогу, следуем за клубочком.

**Станция № 3** «Круглый год» Соревнования на санках

**Инструктор ФК:** сейчас мы делимся на две команды.

Один ребенок садится в санки, другой везет его до обозначенного места, где дети меняются местами. Сидя в санках и работая пятками, дети передвигаются, объезжая флажки. Вернувшись к своей команде, передают эстафету следующим участникам.

**Инструктор ФК:** молодцы, веселились от души! Ну что, никто не нашёл нос снеговика? Тогда движемся к следующему испытанию!

**Станция № 4** автогородок «Мотогонщик», чтобы дальше нам идти, надо испытания пройти. «Разноцветные горки»

Я предлагаю, взявшись за руки, ходить «змейкой» между горками, обозначенными красками. По сигналу все встают около горки названного цвета.

Вот какие быстрые и внимательные ребята, молодцы! Испытания прошли ловко.

Продолжаем дальше путь,

Про клубочек не забудь.

И как только к станции прейдёшь...

Сани медленно возьмёшь, разгонись

И подальше покатись!

**Инструктор ФК:** Предлагаю отправиться дальше, по следу клубочка!

**Станция № 5** «Зелёный театр» «Театральная» "Ой мороз, мороз, мороз"

Ой мороз, мороз, мороз

Снегом ветки все занес, *(Руки вверху, качаем из стороны в сторону)*

А мы не боимся *(Грозим пальцем)*

А мы веселимся. *(Руки одна вверху, другая внизу, встречаются хлопок и меняем положение рук, снова хлопок)*

Ой мороз, мороз, мороз *(Качаем головой из стороны в сторону)*

Он хватает нас за нос, *(Показываем)*

А мы не боимся *(Грозим пальцем)*

А мы веселимся. *(Руки одна вверху, другая внизу, встречаются хлопок и меняем положение рук, снова хлопок)*

Ой мороз, мороз, мороз *(Качаем головой из стороны в сторону)*

Щиплет щеки он до слез, *(Показываем)*

А мы не боимся *(Грозим пальцем)*

А мы веселимся. (Руки одна вверху, другая внизу, встречаются хлопок и меняем положение рук, снова хлопок)

Лыжи с палками возьмем (Показываем руками взяли палки)

И кататься в лес пойдём.

А мы не боимся, а мы веселимся. (Имитируем движение лыжника)

Мы по кругу все пойдём,

Дружно спляшем и споем!

**Пляска – хоровод «Выпал беленький снежок»**

Выпал беленький снежок,

Соберемся все в кружок, (дети идут по кругу)

Все потопаем, все потопаем (топают ножками).

Будем весело играть,

Будем ручки согревать (дети идут по кругу).

Все похлопаем, все похлопаем (хлопают ладонями).

Если холодно стоять,

Мы похлопаем опять (дети идут по кругу)

По коленочкам, по коленочкам (хлопают по коленочкам).

Чтобы стало нам теплей,

Будем прыгать веселей (дети идут по дороге,

Все попрыгаем, все попрыгаем (дети прыгают на двух ногах).

**Инструктор ФК:** Ребята, нос снеговика, не видели?

Ответ детей...

**Инструктор ФК:** вот беда, надо дальше идти искать.

**Станция № 6** спорткомплекс «Олимпиец» - «хоккей»

Ребята, что вы знаете про игру - хоккей? (Дети отвечают.) Хоккей – командная спортивная игра на льду. Основные атрибуты – клюшка и шайба. Игроки двух команд, у каждой из которых своя форма, выходят на коньках на ледовый стадион. Игра заключается в передаче шайбы клюшками, каждый игрок стремится забить шайбу в ворота соперника. Команда, которая забросит большее количество шайб, становится победителем. А сейчас предлагаю начать тренировки, будем тренироваться забивать шайбу в ворота. **Игра «Попади шайбой в ворота»**

За воротами лежит нос снеговика. Дети находят нос.

**Станция №7** аллея «Тилимилитрядия» Снеговик встречает детей на станции.

Снеговик: Здравствуйте, ребята! Я так ждал вас, волновался, найдёте мой нос или нет?!

**Инструктор ФК:** Ребята, давайте покажем нос, который мы нашли.

Снеговик: Да! Это мой нос! Ребята спасибо вам огромное за вашу помощь!

Давайте вместе сделаем дыхательную гимнастику.

**Дыхательная гимнастика**

Снеговик: Через носик ровно дышим, (Ровное дыхание через нос.)

Сердце мы свое услышим

Подышу одной ноздрей, (Правая ноздря прикрывается указательным пальцем,



*дыхание происходит через левую ноздрю.)*

*Подышу другой ноздрей (Левая ноздря прикрывается указательным пальцем, дыхание происходит через правую ноздрю.)*

Вновь придет ко мне покой.

**Снеговик:** Спасибо, ребята, за то, что нашли мой нос, я очень рад!

Приходите ко мне в гости! Жду вас!

Всем спасибо, молодцы! Веселились от души!

Оборудование:

Станция 1: нет.

Станция 2: стерео аппаратура и запись: музыкальная игра «А на улице мороз».

Станция 3: сани - 2 шт., конусы с флажками - 4 шт.

Станция 4: окрашенные в разные цвета горки.

Станция 5: стерео аппаратура и запись: пляска – хоровод «Выпал беленький снежок»

Станция 6: клюшки, шайбы, нос снеговика.

Станция 7: нет.



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

# «Помогай-Ка»

(информация психолога,  
музыкального руководителя)

## Детско-родительский тренинг на сплочение «Как мы чувствуем друг друга».

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии,

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Но ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители – педагоги).

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений у детей, развитии физических качеств, свою работу мы должны строить по принципу единства с семьей.

Существует и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия, приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним.

В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется не реализованной. Только в сплоченном коллективе, в коллективе, где есть доверие возможно добиться максимальных результатов. А наша общая цель – это здоровые, развитые, успешные и счастливые дети.

**Цель:** сплочение между участниками педагогического процесса: дети, родители, педагоги, через игровую деятельность.

### **Задачи:**

Способствовать развитию доверительных отношений между родителями и детьми, родителями и педагогами .

Развивать ответственность каждого участника в решении общих задач.

Получить эмоциональное и физическое удовольствие от результатов тренинга

Цель наших упражнений у участников тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Сплочение** – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимают и поддерживают, слышат и помогают, когда необходима эта помощь, и понимают друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед. Коллектив наш сегодня будет очень разнообразным: дети, родители и педагоги.

### **Упражнение «Постройтесь по росту!»**

**Цель:** преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

**Ход упражнения:** первоначально участники строятся по росту, визуально видя друг друга. Выстроиться в единый ряд из взрослых и детей. (Далее с усложнением задачи) Взрослые участники становятся плотным кругом, им завязывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами и с помощью детей. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось.

После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание, как себя чувствовали участники, комфортно им было или нет.

**Обсуждение:** удалось ли группе это сделать? Что помогало? Поддерживало? Какие эмоции испытывали во время упражнения? Какую стратегию вы выбрали? Участники садятся на детские стульчики друг за другом (4 ряда: 2 детские команды, 2 взрослые примерно по 5-6 человек в каждой. Ряды располагаются параллельно друг другу)

### **Игра «Мыльные пузыри».**

Необходима небольшая первичная настройка: давайте представим, что каждый из нас превратился в мыльный пузырь. А мыльные пузыри, пролетая, близко друг к другу, могут склеиться. По моему сигналу вы должны объединиться, склеиться друг к другу, число пузырей для объединения я также назову. – Готовы. Начинаем. Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются. Если последним числом будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

### **Упражнение «Близнецы»**

Современные педагоги и родители хорошо знают, насколько важно развивать общую координацию движений и мелкую моторику рук у дошкольников. Поэтому следующее упражнение будет способствовать развитию общей координации движений и согласованности действий. Перед вами на столе лежат: подарочная бумага, свернутая в несколько раз; рубашка с расстегнутыми пуговицами; бутылка с завинчивающейся крышкой; подарочная коробочка; лента, свернутая в рулон; ножницы и цветной картон для изготовления открытки. Вам нужно объединиться в пары. Пара «близнецов» обнимает друг друга крепко за талию или две руки связываются ленточкой так, чтобы у каждого была свободной только одна рука: у одного - левая, у другого - правая. Пары подходят к столу с предметами и по моей команде своими свободными руками выполняют следующие команды: - застегнуть рубашку; - закрутить на бутылке крышку; - вырезать открытку; - составить предметы в коробку; - поточить карандаш точилкой; - коробку аккуратно обернуть подарочной бумагой и перевязать лентой. (При выполнении данных заданий состав пар может меняться: пара родитель-ребенок, родитель-родитель, родитель-педагог, последнее задание можно предложить выполнить совместно двум парам)

**Педагог психолог:  
Ершова О.Б.**

## «Здоровей-Ка»

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

### «Использование Су-Джок терапии с детьми дошкольного возраста»

В настоящее время наблюдается рост количества ребят, имеющих нарушения мелкой моторики, познавательного и речевого развития. В своей практике педагоги, занимающиеся воспитанием и обучением детей дошкольного возраста, используют обширный практический материал. Который содержит как традиционные методы работы с детьми, так и нетрадиционные. Одной из таких форм работы является Су-Джок терапия. Принцип его действия, заключается в законе соответствия: стопа и кисть подобны физической структуре человека – они имеют объёмную часть, и пять отходящих лучей. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги.

Достоинства Су-Джок терапии:

Безопасность-неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно; Универсальность- су-джок может использоваться как педагогами в своей работе, так и родителями в домашних условиях;

Эффективность- при правильном применении проявляется выраженный эффект. Поэтому Су-Джок терапия является очень эффективным, универсальным, доступным и совершенно безопасным методом работы с детьми для педагогов и родителей.

Вот один из вариантов Су-Джок терапии:

#### «Ёжик на дорожке».

**Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.**

По тропинке, по дорожке

(Катаем шарик по ладони)

Топают к нам чьи-то ножки.

(«Топаем» шариком по ладони)

Это ёж – колючий бок,

(Показать шарик на развернутой ладони)

По грибам большой знаток!

(Надавить на каждый пальчик поочередно)

#### Массаж Су – Джок шарами.

**Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом**

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.



### **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 ( $12^{\circ}\text{C}$ ) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около  $4\text{C}$ , 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. Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду. Так, экспериментальным путем выявлено: одномоментное охлаждение стоп водой температуры  $10^{\circ}\text{C}$  повышает температуру тела примерно на  $0,4-0,2^{\circ}\text{C}$ , но по мере закаливания колебания температуры тела сначала уменьшаются, а потом и вовсе исчезают. 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.



**Воспитатели: Мощенская Ю.А.  
Усольцева Г.В.**



# «Фейерверк мероприятий»

**Анонс мероприятий:**

**1. Всероссийский фестиваль «Футбол в школе» (по отдельному плану)**

**2. Работа клуба «Академия здорового детства» (по отдельному плану)**



Воспитатель: Лободина Ю.С.

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 №1**

**декабрь-январь-февраль**

2023 год