



ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

ВЫПУСК
№4

газета для любознательных родителей

**В этом
номере:**



* Поздравление
с Днём защиты
детей.

* Давайте
знакомиться...

* Статья от
родителей....

* Это интересно
знать.



Давайте знакомиться...

Смирнова Елена Николаевна



В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по 200 грамм взрывчатки,
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется не известно
от чего.

Главный организатор «скакания
и дрыгания» в нашем детском
саду – инструктор по
физической культуре Смирнова
Елена Николаевна.

«Спортсменка, комсомолка и просто красавица», душа
компании и выдумщица - наша Елена Николаевна.

Призыв воспитателя: «Переодевайте физкультурную
форму», - приводит в восторг даже самых флегматичных
ребят! Да, что ребят! Каждый год, Елена Николаевна,
проводит семейные спортивные праздники, в которых с
удовольствием принимают участие с детьми: мамы, папы,
сестренки, братишки.

Спорт с ранних лет занимает особое место в жизни
Елены Николаевны. Будучи ребенком, она увлекалась
легкой атлетикой. Поэтому, как говорит Елена
Николаевна, выбор ВУЗа был predetermined, и в 1988
году она поступила в ЯГПИ имени К.Д. Ушинского, где
получила специальность учителя физической культуры. С
1995 года Елена Николаевна пришла в наш сад и уже
много лет стоит на страже сохранения и укрепления
физического здоровья воспитанников. В своей практике
Елена Николаевна творчески использует современные
технологии по физическому воспитанию, а также ею
накоплен практический материал по развитию у детей
основного качества – выносливость, так как «это качество
тренирует организм и повышает иммунитет ребенка», -
поясняет Елена Николаевна.

Всегда в хорошем настроении, с добрым чувством
юмора Елена Николаевна учит этому и ребят. На ее
занятиях можно услышать также удивительные истории:
«Дети катаются на лыжах. Впереди упал ребенок, в
результате детям пришлось остановиться и ждать, когда
поднимется упавший. Алеша жалуется: - Как мне надоели
эти лыжные пробки»; «Данила выходит из
физкультурного зала, красный, пот течет по лицу.
Инструктор хвалит его: - Молодец! Хорошо занимался,
даже вспотел. Данила трогает мокрую от пота голову и
говорит: - Это слезы текут».

«Главной задачей для нас взрослых является дать
ребенку простор движений, то есть создать у него заряд
бодрости и хорошего настроения. Хочу дать несколько

советов, как помочь родителям организовать
двигательную активность ребенка в семье. Наиболее
эффективным для развития движений является
организация прогулки. На свежем воздухе усиливается
работа сердца и легких, то есть увеличивается
поступление кислорода в кровь. Это оказывает
благоприятное влияние на общее состояние здоровья:
укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает
сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Все взрослые думают о том, что если заниматься с
ребенком физкультурой, то для этого необходимо время
и знание комплексов упражнений, но это не так.
Физкультурой можно заняться между делом.

Теплый воскресный денек на лесной тропинке (на
даче). Придя в лес за грибами, за ягодами или просто на
прогулку, найдите гладкую ровную палку длиной около
метра. Заложите палку за спину, захватив ее согнутыми
руками в локтях. Расправьте плечи, вдохните полной
грудью свежий лесной воздух и несколько минут
походите. Пройдите 10-15 метров, перекатываясь с пятки
на носок, затем столько же на наружных сторонах стоп.
Положите палку на плечи. Придерживая ее за концы и
поворачивая туловище вправо – влево, сделайте 15-20
шагов, встретив по пути небольшую канавку,
перепрыгните через нее несколько раз. Пройдитесь
босиком по лесной тропинке. Это не только способствует
закаливанию организма, но и предупреждает развитие
плоскостопия. Найдя грибную поляну, наклоняйтесь за
каждым грибочком, не сгибая коленей. А, собирая ягоды,
наоборот, приседайте, сгибая ноги в коленях.

Лето. Тепло. Жарко. Пляж. Придя на пляж, снимите
обувь. Ходите по песку босиком, очень полезно. Сядьте,
подстелив полотенце, и поставьте стопы параллельно
друг другу. Сгибая и разгибая пальцы ног, подгребайте
песок под стопы. Захватите пальцами ног небольшой
камушек и перенесите его в другое место. Пройдитесь по
мелководью на носках. Зайдя в воду по пояс, сделайте
несколько маховых движений вперед - назад, сначала
одной, потом другой ногой. Зайдя в воду по грудь,
соедините перед собой в замок кисти рук и
равномерными движениями (сгибая и разгибая руки)
помассируйте с помощью воды живот, бедра, поясницу.
Несколько раз выпрыгните из воды. Постарайтесь
организовать как можно больше игр в воде. Самая
простая и полезная из них - волейбол. Бег и ходьба за
мячом даже в глубине по пояс - отличная тренировка.
Можно провести веселые соревнования на мелководье
(по колено). Предложить преодолеть 10-15 метров на
четвереньках или прыгая на одной ноге.

И главное помните, что наша с Вами задача направить
энергию детей так, чтобы она позволяла детям
гармонично развиваться и расти, быть бодрыми,
здоровыми и жизнерадостными.

Статью подготовила Е.В. Федорова

Статьи от родителей...

Бегом по «Золотому кольцу».

1 Мая 2016 г. в г. Тутаеве стартовал очередной ежегодный проект «Бегом по Золотому кольцу», в программу которого впервые были включены дистанции для самых маленьких, но активных ребятшек.



На семейном совете Капраловых было решено: «Бежим!» Для Екатерины и Николая, воспитанников детского сада № 101, это не первые старты: ребята уже принимали участия в Дёминских baby-марафонах на лыжах и велосипедах и имеют в своём активе медали, грамоты и дипломы. Беговые состязания для них

были первыми. Поэтому готовились к ним эмоционально и физически всей семьёй, отсчитывая дни до старта.

И вот этот день настал! Позитив и радостное настроение праздника передавались всем участникам забега. Старт ребятшек самой маленькой возрастной группы 4-11 лет положил начало Тутаевскому полумарафону «Май. Мир. Молодость». Малышам предлагалось пройти все ступени серьёзных соревнований от получения нагрудных номеров с чипами и волнениями на старте до пересечения 300 метровой

отметки на финише под бурные овации болельщиков. Катя и Коля, обгоняя соперников, ловко прошли дистанцию, весело и быстро прибежали к своим заслуженным медалькам. На финише всех участников ждали памятные призы, вкусная каша, пасхальные лакомства, ну, и, конечно же, фото на память.

И это только начало, далее: Углич, Переславль, Мышкин, Ярославль.... «Вперёд, ребята!»



Статью подготовила:
Капралова Елена Мадхатовна,
мама Кати К. 4 гр. и Николая К. 7 гр



ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ!

Генеральная Ассамблея провозглашает настоящую Декларацию о правах ребенка с целью обеспечить счастливое детство и пользование на их собственное благо общества правами и свободами, которые здесь предусмотрены, и призывают родителей, чтобы они признали и старались соблюдать эти права...

Принцип 1. Ребенку должны принадлежать все указанные в настоящей Декларации права.

Принцип 2. Ребенку законом и другими средствами должна быть обеспечена специальная защита.

Принцип 3. Ребенку должно принадлежать с его рождения право на имя и гражданство.

Принцип 4. Ребенок должен пользоваться благами социального обеспечения.

Принцип 5. Ребенку, который является неполноценным в физическом, психическом или социальном отношении, должны обеспечить специальный режим, образование и забота.

Принцип 6. Ребенок нуждается в любви и понимании для полного и гармоничного развития своей личности.

Принцип 7. Ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным.



Приглашаем всех родителей активно участвовать в создании нашей газеты. Если у Вас есть интересные события или мероприятия, семейные традиции или Вы просто хотите поделиться интересной информацией с другими родителями или педагогами мы готовы предоставить Вам колонку на страницах «День за днем».

Редакторами газеты является творческая группа педагогов детского сада.

Адрес редакции: 150051, ул. С.Орджоникидзе, 29-а, тел. 30-51-45, факс: 94-57-86 эл. почта: yardou101@yandex.ru

Главный редактор — Таргонская Т.В., шеф - редактор — Савиновская С.Н., дизайнер — Федорова Е.В., верстальщик — Мухлаева Н.Ю.