

**Ежемесячный журнал
для любознательных родителей
воспитанников МАДОУ № 6**

**№ 1
2018**

“СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП”

**Инструктор по физической культуре
Морозова Г.А.**



В НОМЕРЕ:

- * «Кодекс здоровья» для всей семьи
- * «Спортивная форма на занятиях физической культуре»
- * «День знаний»

«Кодекс здоровья» для всей семьи.

Основные принципы:

- 1. Каждый день начинаем с зарядки .**
- 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.**
- 3. Берем холодную воду в друзья - она дарит бодрость и закалку.**
- 4. В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.**
- 5. Лифт - враг наш.**
- 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!**
- 7. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуй!).**
- 8. Ничего не жевать, сидя у телевизора.**
- 9. Режим - наш друг, хотим все успеть – успеем!**
- 10. В отпуск и в выходные - только вместе!**



«День Знаний»



1 сентября наш детский сад отмечал День Знаний веселой и дружной компанией. Детей встречали Незнайка и Кнопочка.

В программе были шутки, аттракционы и игры. Праздник получился веселый, радостный, познавательный.





Праздники для детей способствуют улучшению как физического, так и психо-эмоционального здоровья.





Спортивная форма на занятиях физической культуры.

Физкультурой заниматься –
надв форму одеваться!
А в одежде повседневной,
заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.