

Где прячется здоровье?

2024-2025 г

19.09.2024г.

Роль спорта в жизни человека является самым главным атрибутом в образе жизни людей, которые следят за здоровьем и хотят сохранить свою красоту и привлекательность тела на долгие годы. Занимаясь спортом, мы не только получаем стройную и красивую фигуру, но и колоссальное здоровье. Ребята сделали вывод, что занятие спортом приносит большую радость, снижает стресс, укрепляет иммунитет.

В школьном отделении Прогимназии продолжается Неделя спорта. Наши дети принимают в ней активное участие. И сегодня для них были организованы коллективные подвижные игры ("Коснись тени", "Цвета", "Берег -река", волейбол и т д), эстафеты, беседы о видах спорта.



20.09.2025 г.



Очень важно научить беречь с самого детства свое здоровье. Здоровый образ жизни немыслим без рационального питания. Поэтому еда должна быть вкусной и полезной. А полезная еда - это, прежде всего, свежие овощи и фрукты. Поэтому третья неделя сентября была посвящена теме : "Овощи , фрукты". Формировали представления о том, что осенью созревают многие овощи и фрукты. Развивали умение различать по внешнему виду. Дети рассматривали картинки , плакаты овощей и фруктов. После этого дети лепили, рисовали. Были проведены д. и. "Чудесный мешочек", собирали пазлы, собирали урожай на "грядке". Наши маленькие воспитанники хорошо усвоили "полезную« тему и получили массу положительных эмоций, заряд бодрости и здоровья!!! И ещё на ощупь определяли фрукты и овощи: гладкие или шероховатые , твёрдые или мягкие.

21.09.2024 г.

«Кросс нации» - это всероссийское ежегодное массовое соревнование по бегу на различных дистанциях, которое проходит во всех регионах страны.

Целью массового забега является пропаганда здорового образа жизни и привлечение детей и взрослых к занятиям физической культурой.

20 сентября в дошкольном и школьном отделениях Прогимназии "Снегири" прошел праздник спорта и здоровья, посвященный Всероссийскому Дню бега "Кросс нации 2024".

У дошкольников в этот день на "кроссовую трассу" вышли дети старшей и подготовительной групп, воспитатели, педагоги и медики.

Участники старались приложить максимум усилий, чтобы прибежать к финишу первым.

Все участники забега награждены медалями "Кросс нации 2024".

В школьном отделении после приветственного слова директора Прогимназии, учащиеся собрались на флэшмоб, чтобы размяться и ещё больше прочувствовать дух патриотизма и любви к России. Далее по очереди все классы совершили забег. Дистанция была непростой, но все ученики гордо справились с задачей!





3.10.2024 г.

День детского здоровья отмечается в мире ежегодно. В этом году дата выпадает на 2 октября. Этот день посвящен самому ценному в нашей жизни - детям. Это - возможность обратить внимание на физическое состояние наших детей, вдохновить их заботиться о собственном здоровье на протяжении всей жизни. Этот день напоминает нам, что здоровье - это бесценное богатство, которое следует ценить и беречь с детства. В связи с этим в школьном отделении проведены беседы о здоровье, организованы спортивные игры "Ручеёк", волейбол, и т.д.

Ребята сделали для себя вывод, что занятия спортом и регулярной физической активностью играют важную роль в поддержании здоровья детей, помогают укреплять иммунитет, мышечную массу и улучшают работу всего организма. В командных играх воспитываются дружеские отношения, которые также благоприятно влияют на здоровье детей.



9.10.2024 г.

Одним из приоритетных направлений в работе нашей Прогимназии является физкультурно-оздоровительное. Воспитатели 4 средней группы стараются идти в ногу со временем, используя в работе с детьми новейшее нетрадиционное оборудование "Балансировочная подушка". Упражнения на балансировочных подушках служат эффективным средством развития функций равновесия. Идёт формирование правильной осанки и коррекция её нарушений, а также - профилактика плоскостопия.





14.10.2024 г.

На этих выходных среди членских организаций Территориальной профсоюзной организации учреждений и предприятий Управления делами Президента РФ в целях развития и пропаганды физической культуры, привлечения семей к регулярным занятиям спортом, популяризации здорового образа жизни, организации спортивного семейного досуга, состоялся семейный спортивный праздник "Стартуют все!", проводимый в рамках объявленного Президентом Российской Федерации В. В. Путиным 2024 года Годом Семьи.

От Прогимназии приняли участие две семьи: многодетная семья Курбаковых и семья Ренжиных. В достойной борьбе наши семьи показали прекрасные результаты! Гордимся вами!!! Будьте всегда такими же дружными и спортивными!!!



16.10.2024 г.

Плавание - один из жизненно важных сберегающих здоровье навыков человека. Во время плавания активируется кожное дыхание и приток крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение тела во время плавания является своеобразным аналогом невесомости, также способствующим активизации кровотока, развивая и укрепляя сердечно - сосудистую и нервную системы, опорно - двигательный аппарат





23.11.2024 г.

"Вместе с мамой я играю и здоровье сохраняю!" - под таким девизом впервые прошло физкультурное развлечение для мам и детей младших групп, приуроченное к Международному Дню Матери.

Мероприятие началось с веселой разминки "Танец маленьких утят", которая создала праздничное настроение. поприветствовав каждую пару (мамочка и ребенок), отправились в сказку. Помогли Белочке собрать орешки, которые рассыпали шалунишки Бельчата, познакомились с веселой Матрешкой и набрали целую корзину цветов для мамы.

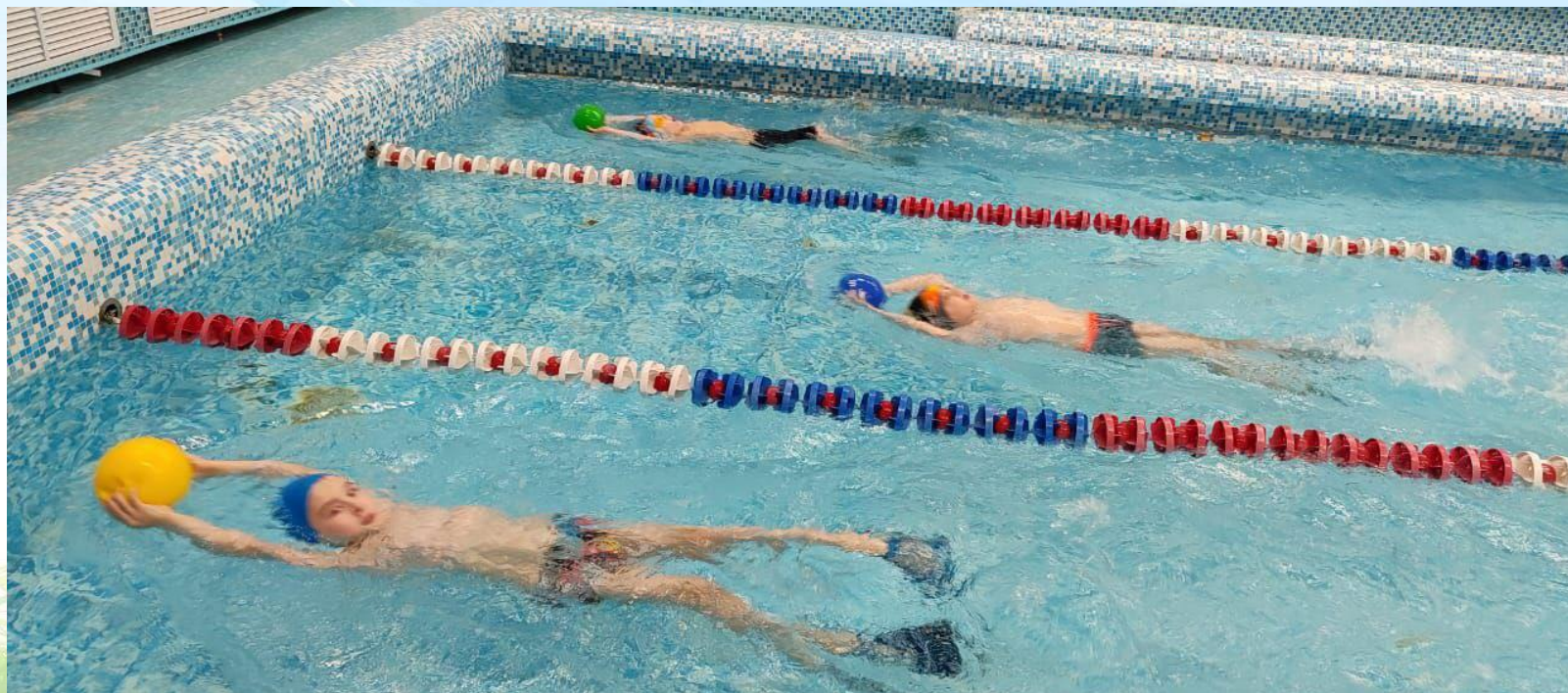
Мероприятие прошло интересно и весело. Ну и как всегда - традиционное фото на память.



30.01.2025 г.

Польза плавания в ластах:

- плавание в ластах требует большего усилия от мышц ног, что позволяет увеличить их силу и выносливость;
- помогают пловцу поддерживать правильную технику плавания и движения ног;
- помогают пловцу двигаться быстрее и более эффективно в воде;
- увеличивают нагрузку на сердце и легкие, что способствует их укреплению;
- способствуют укреплению и формированию свода стопы, а также является профилактикой плоскостопия.



7.02. 2025 г.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые им занимаются.

В рамках Недели зимних видов спорта, а также в целях закрепления знания детей о том, что спорт укрепляет здоровье человека, вызывает интерес и желание заниматься им, в школьном отделении Прогимназии были проведены беседы с детьми, показаны презентации о видах спорта, проведена интересная викторина, где школьники виртуозно отвечали и на достаточно сложные вопросы.



13.02.2025 г.

В рамках реализации Всероссийского проекта "Орлята России" у обучающихся 2-4х классов начался трек "Орленок - спортсмен".

Цель этого трека - формировать интерес к физической культуре, мотивировать учеников на проведение КТД спортивно - оздоровительной направленности.

Занятие у ребят началось с зарядки и просмотра ролика "Мы за здоровый образ жизни!". Ученики познакомились с основами здорового образа жизни, составили свой режим дня, поучаствовали в динамической паузе - игре - танец "Двигайся, замри!".

Ребята изучили символ трека - кубок и приступили к заполнению чек-листа, который будет сопровождать их на протяжении всего трека.



4.03.2025 г.

Вот и завершился трек "Орленок-Спортсмен".
Надо отметить, что это был самый подвижный и активный трек.

За время прохождения трека ученики показали дружную и спортивную работу по всем направлениям.

На занятиях ребята говорили о разных видах спорта, выучили правила ЗОЖ, делали зарядку, придумывали свои спортивные развлечения и виды спорта. Также познакомились с выдающимися спортсменами СССР и России, составили режим дня. Затем нарисовали портрет Орленка- Спортсмена, оформили Чек-лист, в котором отразили все этапы трека.

Спортом надо заниматься, чтоб здоровым оставаться!



4.03.2025 г.

Второклассники также завершают прохождение трека "Орлёнок - спортсмен". В процессе трека дети обсуждали режим дня, правильное питание, необходимость регулярно делать зарядку, не пропускать тренировки и многое другое.



4.04.2025 г.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Ежегодно 7 апреля мы отмечаем Всемирный День здоровья, который предполагает проведение различных спортивных мероприятий и служит призывом к здоровому образу жизни. Основной и самой важной составляющей здоровья является постоянная физическая активность, которая включает в себя любой вид движения, будь то бег, ходьба, танцы, подвижные игры, спорт. Поклонники физической культуры по праву считают День здоровья своим праздником!

Школьное отделение Прогимназии "Снегири" накануне каникул активно присоединилось к всемирной акции и вышли на спортивную площадку, чтобы провести этот день дружно, с оптимизмом и с пользой для здоровья. Также спортивный праздник был приурочен ко Всемирному Дню братьев и сестёр, который отмечается вскоре.

Проведя разминку, дети приняли участие в нескольких интересных эстафетах, с удовольствием выполняли задания, болели и поддерживали друг друга.

Спорт и движение доставляют всем огромную радость, хорошее настроение и позитивный эмоциональный настрой.



4.04.2025 г.

Здоровье - это самое ценное, что у нас есть. Без него невозможно достичь успехов ни в учёбе, ни в работе, ни в личной жизни. Поэтому очень важно помнить о том, что забота о своём здоровье должна стать неотъемлемой частью нашего повседневного существования.

С целью повышения интереса к активному образу жизни и в преддверии Всемирного дня здоровья обучающиеся 4 класса приняли участие в интеллектуальной эстафете "Быть здоровым - здорово!", в рамках которой изучили факты, связанные с темой здорового образа жизни. Ребята поделились своим режимом дня и питания.

"Каждый человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех". В.В. Путин.





9.04.2025 г.

В рамках Недели Здоровья педагоги дошкольного отделения показали воспитанникам младших и средней групп кукольный спектакль «Полезные советы доктора Айболита». Ребята вместе с лисой, зайчиком, медведем, мышкой и сорокой танцевали, пели песни, слушали советы Айболита о здоровом образе жизни, гигиене и демонстрировали ему свои знания. Получился очень познавательный, веселый и интересный праздник для ребят.

9.04.2025 г.

В рамках Недели здоровья в средней группе прошла квест-игра "Сокровища тайной комнаты".

Выполняя все задания, ребята, открывая по одной букве, смогли разгадать зашифрованное слово: **ЗДОРОВЬЕ**. Это и есть самое главное **СОКРОВИЩЕ**, которое надо беречь.



9.04.2025 г.

В рамках "Недели Здоровья" дошколята старшей группы #6 познакомились с юными учителями здоровья Ростиком и Орси. В совместной деятельности Орси научила детей дружить друг с другом, уважать и почитать своих родителей, помогать друг другу. Вместе с гостями ребята поговорили о важности соблюдения режима дня для поддержания здоровья, поиграли в увлекательную игру «Полезное - вредное», отразили полученные знания в продуктивной деятельности.





10.04.2025 г.

На этой неделе у детей 3 группы состоялось путешествие в волшебный мир сказки, герои которой - здоровячки - учили ребят здоровому образу жизни.

В процессе деятельности у детей формировалась познавательная мотивация, состоялось знакомство с явлениями, которые составляют базовый комплекс здоровья (его сохранения и укрепления). У малышей развивались культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, познавательный интерес, творческие способности. Дети в процессе игровой деятельности обогащали двигательный опыт, появилось желание заботиться о себе.



10.04. 2025 г.

Сегодня ребята #4, 5 и 6 групп побывали в гостях у Виты - учителя Здоровья. На музыкальных занятиях ребята попытались сравнить звучание музыкальных инструментов со звуками природы, узнали, что музыка окружает нас повсюду, и даже обычные вещи, такие, как бумага или полиэтилен, в руках человека могут превратиться в настоящий музыкальный инструмент. Ребята с удовольствием прослушали замечательное произведение "Вальс дождя" Ф.Шопена и высказали свои представления о прослушанном. Ну и, конечно же, пели свои любимые песни. Ведь самый уникальный инструмент каждого из нас - это голос!

Музыка очень благотворно влияет на здоровье детей. Она способна улучшать речь. При занятиях музыкой стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым развивая и тренируя память. А о пользе пения наверняка известно всем. Пусть же благодаря прекрасной музыке наши воспитанники становятся ещё более здоровыми!





11.04.2025 г.

В рамках "Недели здоровья" воспитанники подготовительной группы #5 совместно с Учителями здоровья и Здравиком вспомнили правила здорового образа жизни, закрепили их с помощью Всероссийской олимпиады для дошкольников. Нарисовали Учителей здоровья, оформили "Цветок здоровья" и каждый день с помощью голосования выбирали "Здравика дня". А также помогли Фырке стать здоровячком!

11.04.2025 г.

Семейные старты - одно из самых зрелищных и захватывающих спортивных мероприятий. В дошкольном отделении, традиционно, в рамках "Недели Здоровья" прошел праздник "Спорт поможет нам везде: в семье, учебе и труде".

В мероприятии участвовали семьи из старшей и подготовительной групп. Семья - всегда самое главное в жизни, так по - семейному бегали и прыгали мамы и папы, совсем по - детски радовались победам, а дети радовались родительской любви и заботе.

Ничто так не объединяет семью, как стремление к победе.

Праздник прошел на одном дыхании.

Все команды получили грамоты.

Этот праздник останется надолго в памяти ребят и их родителей.



11.04.2025 г.

Вся предыдущая неделя в дошкольном отделении была посвящена Здоровью.

Воспитатели и специалисты под руководством старшего воспитателя провели тематическую неделю по заранее объявленному плану: каждый день к ребятам приходили юные учителя Здоровья оздоровительно - развивающей программы "Здравствуй" Михаила Юрьевича Лазарева (доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, руководитель "Лаборатории формирования здоровья детей" Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ, профессор, действительный член академии педагогических и социальных услуг).

Преимуществом программы является формирование представлений о здоровом образе жизни на уровне знаний, умений и стойких привычек.

Каждый юный учитель Здоровья персонифицирует одну из областей оздоровления: Огник - юный спортсмен, Орси - психолог, Яник - учёный, Ростик - диетолог, Йоник - медик, логопед, Капелия - эколог, Вита - музыкант, Здравик - идеал здоровья, которому должен стремиться ребенок, Фырка - олицетворяет все нездоровые привычки и качества.

Завершилась неделя квестом "Цветок Здоровья", который ребята создавали в течение недели.



16.05.2025 г.

Очень важно научить детей беречь свое здоровье с детства.

ЗОЖ (здоровый образ жизни) немыслим без разнообразного питания.

Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это прежде всего свежие овощи и фрукты.

3-я неделя мая в 1 группе была посвящена теме: "Овощи и фрукты". Были проведены беседы о полезности фруктов и овощей. После этого дети лепили, сделали коллективную работу по аппликации методом обрыва.

Ну и, конечно же, всю неделю играли с овощами, фруктами в дидактические и сюжетно-ролевые игры. Варили суп, крошили салат. Рассмотрели иллюстрации, картинки. Поиграли в пальчиковые игры: "Мы капусту рубим", "Варим щи", "На базар ходили мы".

Наши маленькие воспитанники хорошо усвоили "полезную" тему и получили массу положительных эмоций, заряд бодрости!!!

