

*ПРОЕКТ
СПОРТ
ДЛЯ ВСЕХ*

2024-2025

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 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".

20.09.2024



«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.

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!

20.09.2024



Напомним, что 20 сентября в школьном отделении Прогимназии «Снегири» прошли ежегодные соревнования по бегу «Кросс Нации».

Дистанция составила 380 метров по пересеченной местности, где участников ждали спуски, подъемы и виражи.

В соревнованиях приняли участие все учащиеся. Ребята показали высокий уровень физической подготовки, а призеров разделяли считанные секунды.

20.09.2024



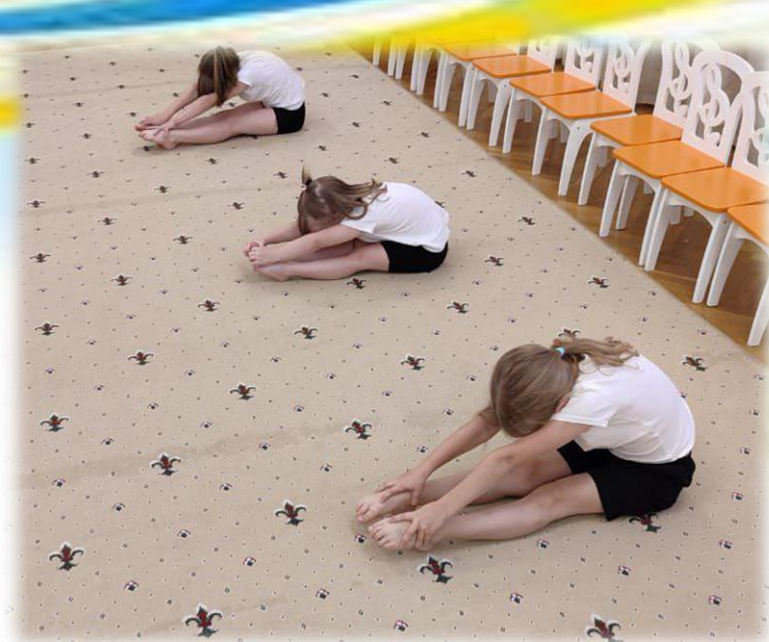
На традиционной линейке в школьном отделении директор Прогимназии Николаева Т. Н. наградила дипломами ребят, занявших призовые места в "Кроссе нации - 2024", а также тех, кто завоевал медали в турнирах по кикбоксингу, джиу-джитсу и занял призовые места в олимпиадах по шахматам и математике.

23.09.2024



Основными средствами СФП (специальной физической подготовки) гимнасток являются упражнения на гибкость - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабления.

24.09.2024



На традиционной линейке в понедельник директор Прогимназии наградила дипломами наших ребят, завоевавших призовые места в различных олимпиадах, вручила значки ГТО нашим спортсменам, достойно выполнившим нормативы, отметила и спортсменов, которые на выходных приняли участие в разных турнирах.

01.10.2024



Начинать работу с предметами в художественной гимнастике лучше с мяча, а выполнять упражнения - стоя на одном месте, используя простые движения и в медленном темпе. Его небольшой вес и упругость служат отличной отправной точкой для тренировки отбивов и бросков.



02.10.2024

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.



Короткие по времени, но часто повторяющиеся занятия разнообразного (преимущественно) игрового содержания оказывают положительное влияние на организм ребенка 3-го года жизни.

04.10.2024



Несмотря на свою простоту, подвижная игра "Собери шарики" решает многие задачи:

- учит соблюдать правила игры;
- развивает внимание, ловкость;
- упражняет в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга;
- учит действовать по сигналу;
- делиться с товарищами;
- извиняться перед ними, если столкнулись.

Эту игру любят дети разного дошкольного возраста.



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!!!

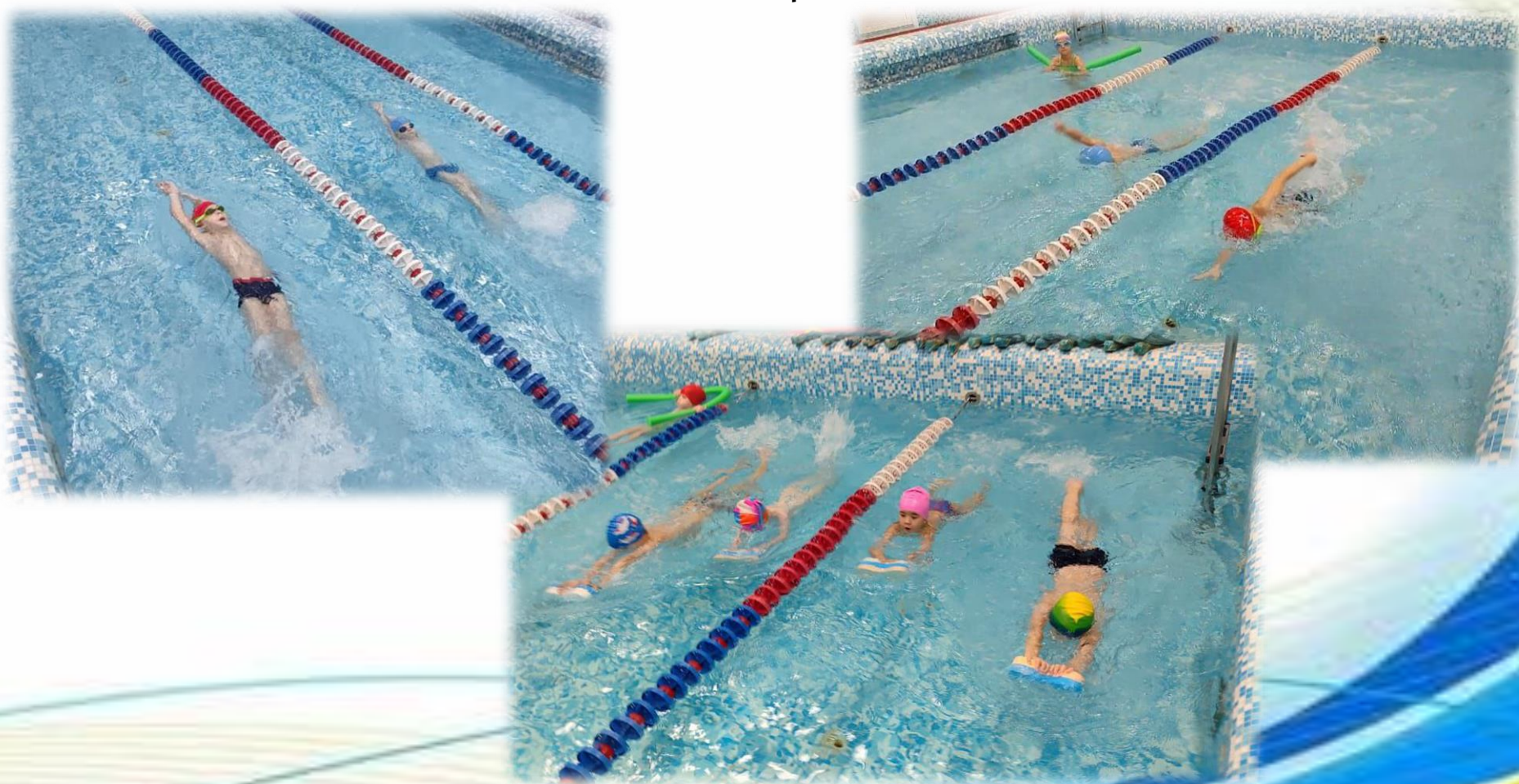
14.10.2024



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.

16.10.2024



Гибкость - это основа художественной гимнастики.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются изменением исходных положений ("Кошечка", "Русалочка", "Червячок" или "Змейка"), применением захватов и самозахватов ("Горка", "Книжка"), удержанием положений в растянутом состоянии ("Колечко" или "Коробочка", "Корзиночка"), применением принудительного растягивания ("Бабочка" и "Лягушка").

17.10.2024



Современные условия - это системная работа с дошкольниками в группе, команде. Используя технологию водного тимбилдинга, решаются задачи не только физического развития, но и обучения плаванию.

Организация "Весёлых стартов на воде" способствует формированию навыков командного взаимодействия у детей старшего дошкольного возраста, повышению интереса к занятиям плаванием, развитию мотивации к позитивному сотрудничеству.

17.10.2024



Быть хорошим отцом - самая ответственная и нужная работа в жизни мужчины.

Стать примером для сына и добрым волшебником для дочери. Научить, рассказать, защитить, объяснить и сделать все это с любовью и терпением - такое может только папа.

День отца - праздник добрый и душевный. Это день чествования тех пап, которые для своих сыновей и дочек смогли стать героями, примерами для подражания и вообще теми людьми, которые "могут", как в известной песенке "все, что угодно".

В рамках празднования Дня отца в дошкольном отделении Прогимназии был проведен спортивный праздник "Супер - папа!"

Папы воспитанников вместе с детьми приняли участие в забавных соревнованиях!

Мероприятие получилось лёгким, радостным и по-настоящему сближающим отцов и детей. Каждый присутствовавший на празднике получил заряд бодрости и положительных эмоций.

В заключение праздника папам были вручены дипломы "Супер - папа!"

Выражаем огромную благодарность всем участникам и поздравляем пап с праздником!

20.10.2024



В рамках проекта " Встреча со знаменитыми людьми" в школьном отделении 22 октября прошли беседы на тему " Лев Яшин - легенда советского футбола".

Футбол — самая популярная командная игра в мире. Ровно 95 лет назад родился легендарный голкипер Лев Иванович Яшин, навсегда вошедший в историю «Динамо» и всего мирового футбола! Лев Яшин – легендарный советский футбольный вратарь, выступавший за московское «Динамо» и сборную СССР и завоевавший огромное количество командных и личных трофеев.

Яшин был первым советским игроком, получившим самую престижную награду «Золотой мяч» и до сих пор остается единственным голкипером, удостоившимся этой почетной спортивной премии. Он стал легендой не только отечественного, но и мирового спорта, в первую очередь потому, что был первооткрывателем такого стиля вратарского мастерства, как игра на выходах и отбивание мяча через перекладину ворот.

В честь юбилея лучшего вратаря была показана презентация. Ученики узнали много интересных фактов из жизни Л. И. Яшина. Далее была предложена "Футбольная викторина". Школьники отлично справились с ответами на вопросы, показали, что хорошо знают правила игры в футбол, футбольную терминологию.



Круговая тренировка на занятиях физкультуры дошкольников применяется для повышения тренирующего эффекта, совершенствования двигательных навыков на стадии закрепления основных движений.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 4-5 "станций" - мест, где расставляется соответствующее оборудование.

Задачи круговой тренировки:

1. Образовательные:

- совершенствовать умения детей в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках на 2-х ногах, в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе "змейкой".

2. Развивающие:

- развивать глазомер, ловкость, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать внимание, выдержку, сосредоточенность, коммуникативные отношения.

Оздоровительные:

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, способствовать укреплению здоровья детей.



В секции по кикбоксингу продолжаются активные тренировки. Ребята с большим усердием осваивают ударную технику руками и ногами, улучшают координацию движений, развивают психологическую выносливость и эмоциональную стабильность.

12.11.2024



Поздравляем Алёхина
Михаила, ученика 2-го
класса, занявшего I
место по самбо на
первенстве г.о. Истра!



Ещё один наш ученик,
первоклассник Игорь
Левин, также занял
первое место в этом
первенстве.
Поздравляем!!!

19.11.2024



Сегодня начался Чемпионат городского округа Истра по мини-футболу. В нём принимают участие в составе команды "Снегири" наши ученики - третьеклассники: Трунин Илья и Новожилов Андрей. Интрига и азарт присутствовали на протяжении всей сегодняшней игры. Участники продемонстрировали отличные футбольные навыки и стойкость в игре и стремление к победе! Результат проведенных игр - в пользу команды "Снегири". Пожелаем ребятам успешного выступления и, конечно же, победы!

21.11.2024



Открытое занятие для педагогов провела инструктор по физической культуре Опарина Елена Николаевна с детьми средней группы с использованием координационной лестницы "Путешествие на автобусе".

Во время занятия дети:

- упражнялись в ходьбе и беге по кругу с заданиями с использованием координационной лестницы;
- учились правильно, согласовано выполнять движения под счёт;
- упражнялись в прыжках правым и левым боком, в ползании на ладонях и стопах, развивая координацию движений, внимание.

Подвижная игра "День и Ночь" развивала навыки ориентировки в пространстве, реакции на сигнал, способствовала физиологической и эмоциональной нагрузке на занятии. Дети были внимательны и активны.

22.11.2024



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.

23.11.2024



Челночный бег 3*10- один из обязательных нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

Учащиеся 3 класса на курсе внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» отработали технику выполнения норматива в игровой форме.

Во время соревнований ребята показали высокий уровень координации и скорости.

29.11.2024



Ах, лыжи мои, лыжи,
— Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни
И день гоняешь целый,
И напролёт все дни.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои, лыжи
— Нет в мире лучше лыж!

Воспитанники
подготовительной группы #5
открыли лыжный сезон!

12.12.2024

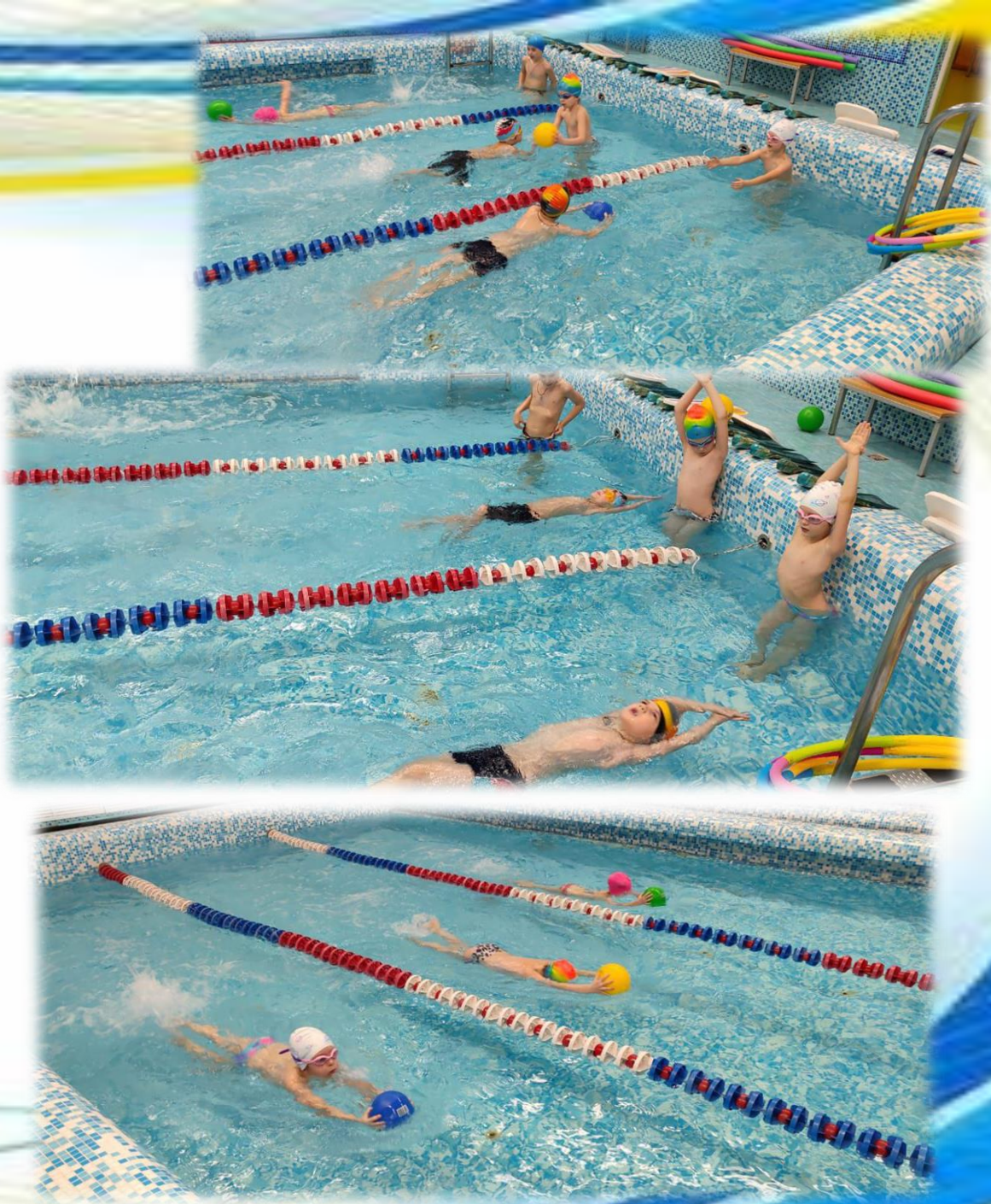


Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как:

- целеустремленность,
- настойчивость,
- самообладание,
- решительность,
- смелость,
- дисциплинированность,
- умение действовать в коллективе,
- проявлять самостоятельность.

12.12.2024



В рамках внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» учащиеся 4 класса продолжили отрабатывать основные нормативы.

Сегодня ребята оттачивали технику сгибания-разгибания рук в положении лёжа и поднимание туловища из положения лежа.

Высокие результаты становятся для нас хорошей традицией, и сегодня ребята это в очередной раз подтвердили.

13.12.2024



В школьном отделении Прогимназии в рамках проекта "Дорога Победы" состоялся турнир по кикбоксингу, приуроченный к 80-й годовщине Великой Победы. С приветственным словом к спортсменам обратилась директор Прогимназии Николаева Т. Н., пожелав ребятам победы и стойкости духа!

К данному спортивному мероприятию участники готовились ответственно, зная, что к победе ведёт целеустремлённость и сила воли. Всех их отличала хорошая подготовка, что свидетельствовало о профессиональной работе тренера.

Болельщики в лице школьников дружно поддерживали ребят! Медалями победителей наградили всех участников турнира.

18.12.2024



В оздоровительном комплексе "Снегири" состоялся традиционный ежегодный турнир по шахматам.

В упорной борьбе первое место занял наш воспитанник дошкольного отделения Лев Мандель.

Второе место занял наш четвероклассник Борисенко Николай!

Соперники были очень сильными, но наши ребята смогли вырвать победу!

Поздравляем вас и гордимся вашими успехами!

Огромное спасибо нашему тренеру Садчикову Анатолию Васильевичу за прекрасную подготовку наших ребят!

Вперёд и вперёд!!!

22.12.2024



Для того, чтобы занятия физической культурой были интересными и эффективными, педагог должен владеть различными методами проведения занятия. Детям нравится работать по "станциям" - это упрощённый метод круговой тренировки.

Педагог осуществляет контроль и страховку на самой сложной "станции", но располагается так, чтобы все ребята были в поле его зрения.

Согласно ФГОС именно групповая работа является наиболее эффективной для достижения образовательных результатов, в частности для формирования коммуникативных универсальных учебных действий.

Предлагаемая форма организации деятельности развивает у детей моторную память, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

24.12.2024



Салки - одна из самых распространенных и интересных игр. В обычные салки можно играть в любом месте, да и времени на организацию и проведение много не требуется. Выбрали водящего - и побежали! Что может быть проще?

Салки с мячом на выбывание - водящий получает в руки мяч. Задача водящего - бегать и салить игроков мячом, причем мяч он должен бросить, а не просто подбежать и коснуться им кого-либо.

Быстро и весело пролетает время. А сколько пользы. Навыки общения в команде, физическое развитие, меткость, выносливость, смекалка и много другое.

24.12.2024



В целях формирования физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся с помощью эстафет и подвижных игр 24 декабря учитель физической культуры Елин Сергей Валерьевич провел открытый урок по теме «Гимнастические эстафеты».

Занятие проводилось с второклассниками.

В ходе урока преподаватель объяснял и корректировал технику выполнения упражнений, была организована разминка, комплекс общеразвивающих упражнений, эстафеты "Пролезть в прорубь", "Кувырок", "Чехарда" и многие другие.

В заключительной части урока с детьми проведена малоподвижная игра "Другой ритм".

Урок прошел организованно, обучающиеся с увлечением выполняли предложенные задания и принимали активное участие на всех этапах занятия. И самое главное - школьники получили огромное удовольствие от интересного урока.



В Прогимназии "Снегири" состоялась традиционная предновогодняя товарищеская встреча по пионерболу среди учащихся 3 и 4 классов. Пионербол - популярная игра среди ребят. Она воспитывает такие качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и реакция. Участники игры старательно демонстрировали свои спортивные навыки и стратегии игры. Они делились мячом, стремясь забить максимальное количество голов в ворота противника. Игра проходила в атмосфере дружеской конкуренции и командного духа. Все участники показали высокую активность, энергичность и умение работать командой. После завершения игры все участники получили заслуженные аплодисменты и поощрительные призы - новогодние шоколадные медальки. Товарищеская встреча по пионерболу стала ярким событием и помогла учащимся проявить свои спортивные способности и потенциал.



25.12.2024

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

26 декабря учащиеся 1-4 классов приняли участие в сдаче норм ГТО в "Арена - Истра".

Дети сдавали нормативы по нескольким испытаниям:

челночный бег, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег, поднятие туловища из положения лёжа на спине и т д...

Наши школьники достойно выполнили задания и, надеемся, ждут заслуженные знаки отличия ГТО.



"Спортом будем заниматься,
Не лениться, а стараться.
Вырастем умелыми,
Ловкими и смелыми"- под таким девизом в дошкольном отделении Прогимназии прошел увлекательный спортивный праздник "Зимние забавы Бабы Яги".

Дети вышли на площадку, сделали разминку под зазорную музыку. И никто не ожидал появления Бабы Яги, которая на удивление прилетела поиграть в подвижные игры и посоревноваться в эстафетах.

Восторгу не было предела, когда Баба Яга предложила ребятам поиграть с ее метлой, пролезть в "игольное ушко", прокатиться на "санях".

Праздник прошел интересно и ярко, со спортивным задором, шумно и очень весело.

В конце Баба Яга вручила ребятам угощения.



Упражнения со скакалкой - наиболее ценное средство для воспитания силы, выносливости, быстроты и ловкости. Они способствуют развитию прыгучести и овладению высокой степенью координации движений. Кроме того, гимнастки учатся соизмерять свои усилия в пространстве и во времени и совершенствуют быстроту реакции.

21.01.2025



22 января 2025 года в спорткомплексе "Арена Истра" состоялся традиционный шахматный командный турнир "Белая Ладья" среди школ г.о. Истра.

Наша команда в составе Борисенко Николая, ученика 4 класса, Новожилова Андрея и Коваль Владимира, учеников 3 класса, а также нашей умницы, Шестаковой Вероники, тоже ученицы 3 класса, под руководством замечательного тренера Садчикова Анатолия Васильевича, показала отличный результат! Несмотря на то, что наша команда была самой молодой среди всех команд-участниц, ребята удивили членов жюри быстротой ума, умением просчитать ходы, серьезным отношением к интеллектуальной игре. В течение 5 часов

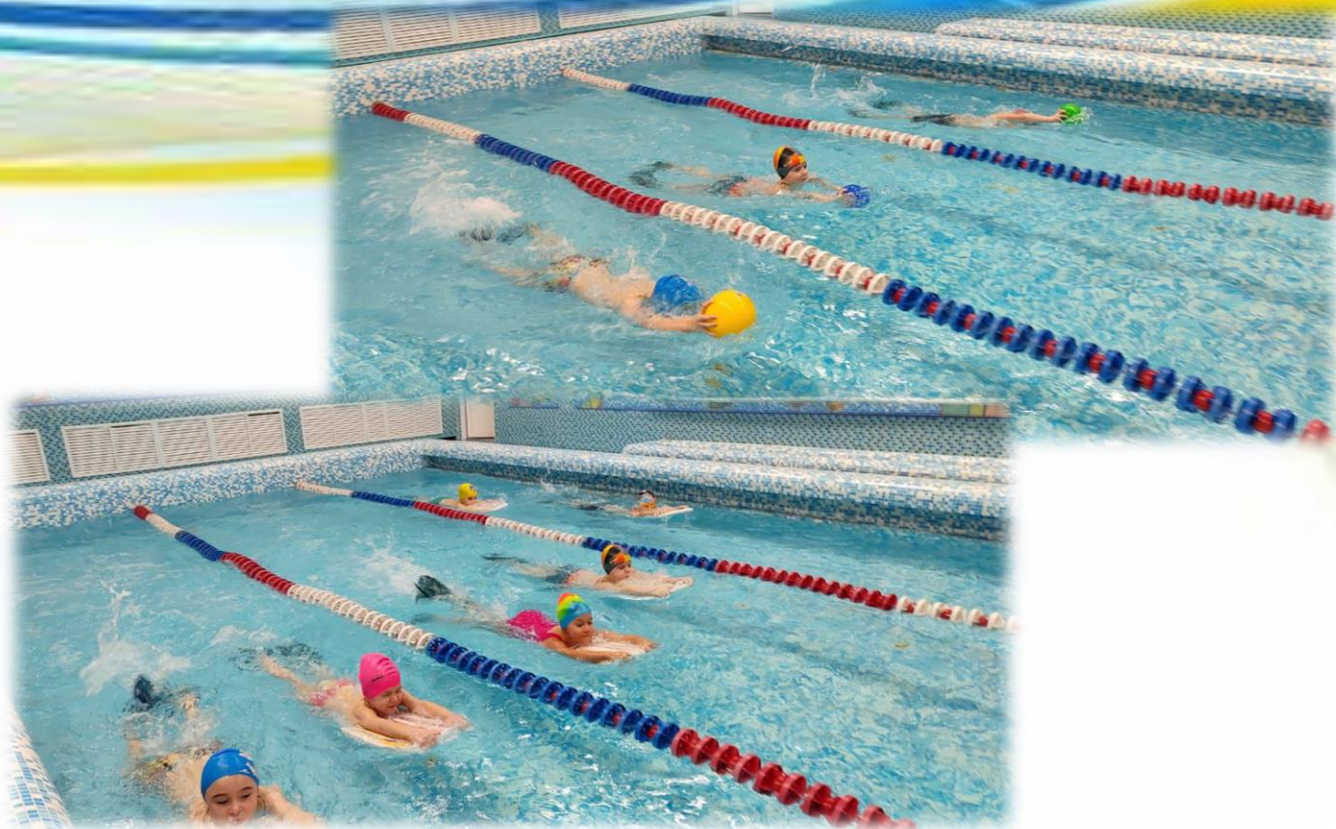
шли упорные жаркие шахматные бои. Каждому игроку нужно было выдержать несколько партий. Результат: 5 место в группе "В".

От всей души мы поздравляем наших юных шахматистов и их тренера с этим прекрасным результатом! Желаем дальнейших успехов!



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.



30.01.2025

Гимнастическая лента развивает координацию движений, ловкость, точность, а также способствует развитию пластики кистей рук, подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса рук. Упражнения с лентой позволяют развить чувство ритма, красоту движений, воображение, проявить и развить творческие способности в пластической деятельности.

Основные элементы, выполняемые лентой:

- круги (восьмёрки вертикальные и горизонтальные разной амплитуды)
- махи в разных плоскостях
- спирали
- змейки

04.02.2025



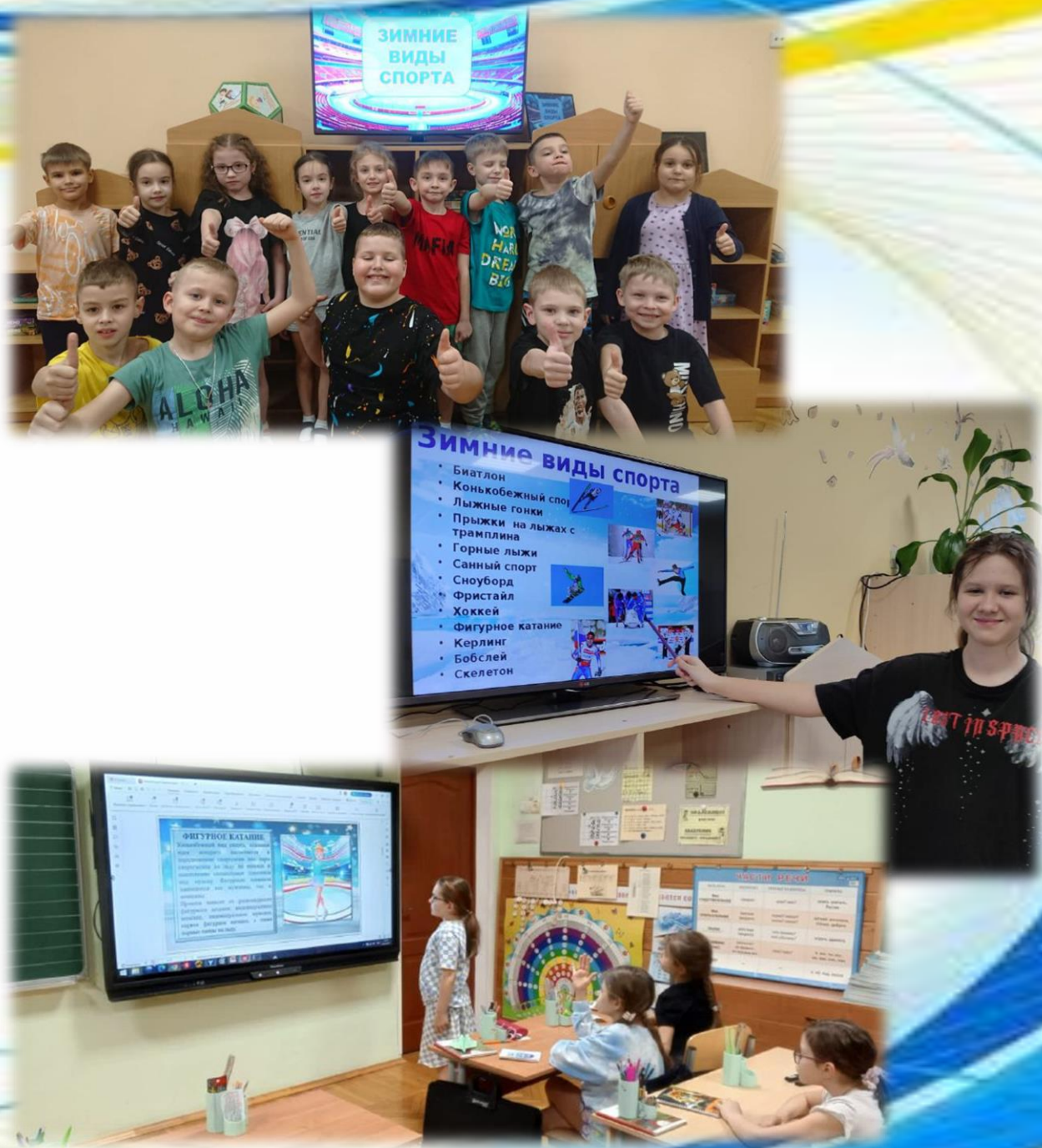
Зимними принято называть все виды спорта, которыми занимаются на снегу или на льду. Чаще всего к зимним видам спорта относят различные варианты катания на лыжах, коньках и санках, такие виды спорта бывают индивидуальными и групповыми, многие из них входят в программу Зимних Олимпийских игр или других мультиспортивных турниров. Дети на кружке дополнительного образования " 3-д моделирование " тоже не остались в стороне этой темы, добавив в свою копилку спортсменов , которым всё нипочём и летом, и зимой.

06.02.2025



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.

07.02.2025



7 февраля — День зимних видов спорта.

В школьном отделении Прогимназии "Снегири" состоялся спортивный праздник.

День зимних видов спорта — общенациональный праздник спорта и здорового образа жизни.

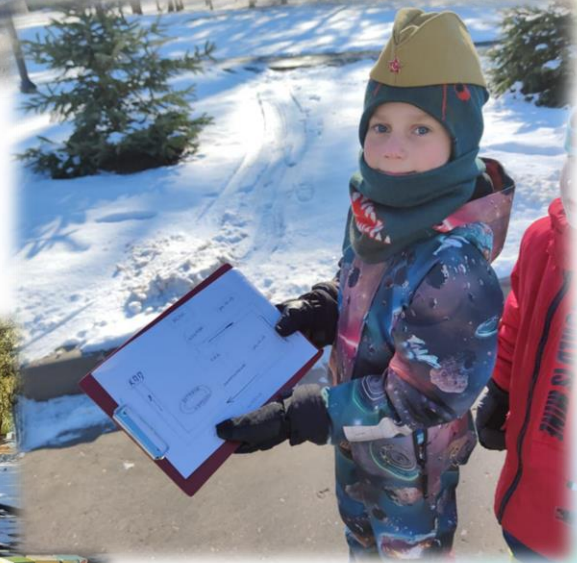
Ребята объединились в четыре команды, стойко выдержали все испытания в эстафетах: брумболле, зимнем беге, кёрлинге, бобслее.

Участники проявляли смекалку и ловкость в весёлых эстафетах. Накал страстей, положительные эмоции и здоровый соревновательный дух сопровождали состязания на протяжении всех этапов.

Активные болельщики придавали сил и уверенности. В завершение праздника все были награждены памятными дипломами.



Воспитание патриотических чувств у детей дошкольного и школьного возраста - одна из задач нравственного воспитания, включающая в себя воспитание любви к близким людям, к родному городу, селу, родной стране. В год 80-летия Победы над фашизмом, а также в Год Защитника Отечества и в рамках Проекта " Дорога Победы" в нашей Прогимназии "Снегири" проходит цикл мероприятий по военно – патриотическому воспитанию детей. Во всех группах и классах проводятся мероприятия, направленные на воспитание уважения к Российской Армии, к профессии военного, интерес к различным родам войск; чувства гордости за нашу большую и малую Родину.



В школьном отделении Прогимназии состоялась квест - игра "Боевые подруги" — это командная игра, которая помогает развить стойкость и лидерские качества.

Для ребят эта игра, приуроченная к празднованию Международного женского дня, стала уроком памяти о хрупких женщинах, которые мужественно сражались на фронте и в тылу, принимали участие в подпольном и партизанском движениях.

Игра — отличная возможность весело провести время, проявить свои способности и получить полезные навыки. Участникам состязаний предстояло показать свою силу и ловкость в конкретных заданиях.

Поделившись на две команды, наши девочки стойко и мужественно прошли все этапы игры. И медицинский, и кулинарный, и военный, и т.д. Мальчики дружно поддерживали девочек. Завершилась игра зажигательным флэшмобом.

07.03.2025



Ребятам из средней, старшей и подготовительной групп сегодня удалось попутешествовать в космос. В честь дня рождения Ю.А.Гагарина - первого человека, совершившего полет в космос, проведено спортивно-познавательное развлечение "Я хочу в космос..." 19.03.2025



ОРУ (Общеразвивающие упражнения) занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления организма.

Многие ОРУ проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям физкультурой, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Гимнастический шест (длина 2,5- 3м). В упражнениях с ними увеличивается мышечное напряжение, дети лучше контролируют свое выполнение движений.

Постоянная нагрузка на кисти, разнообразные способы хвата развивают силу и координацию движений пальцев. Совместные действия с шестом способствуют точности движений.

Упражнения на скамейках стоя активно влияют на развитие функции равновесия, особенно, если уменьшается площадь опоры.

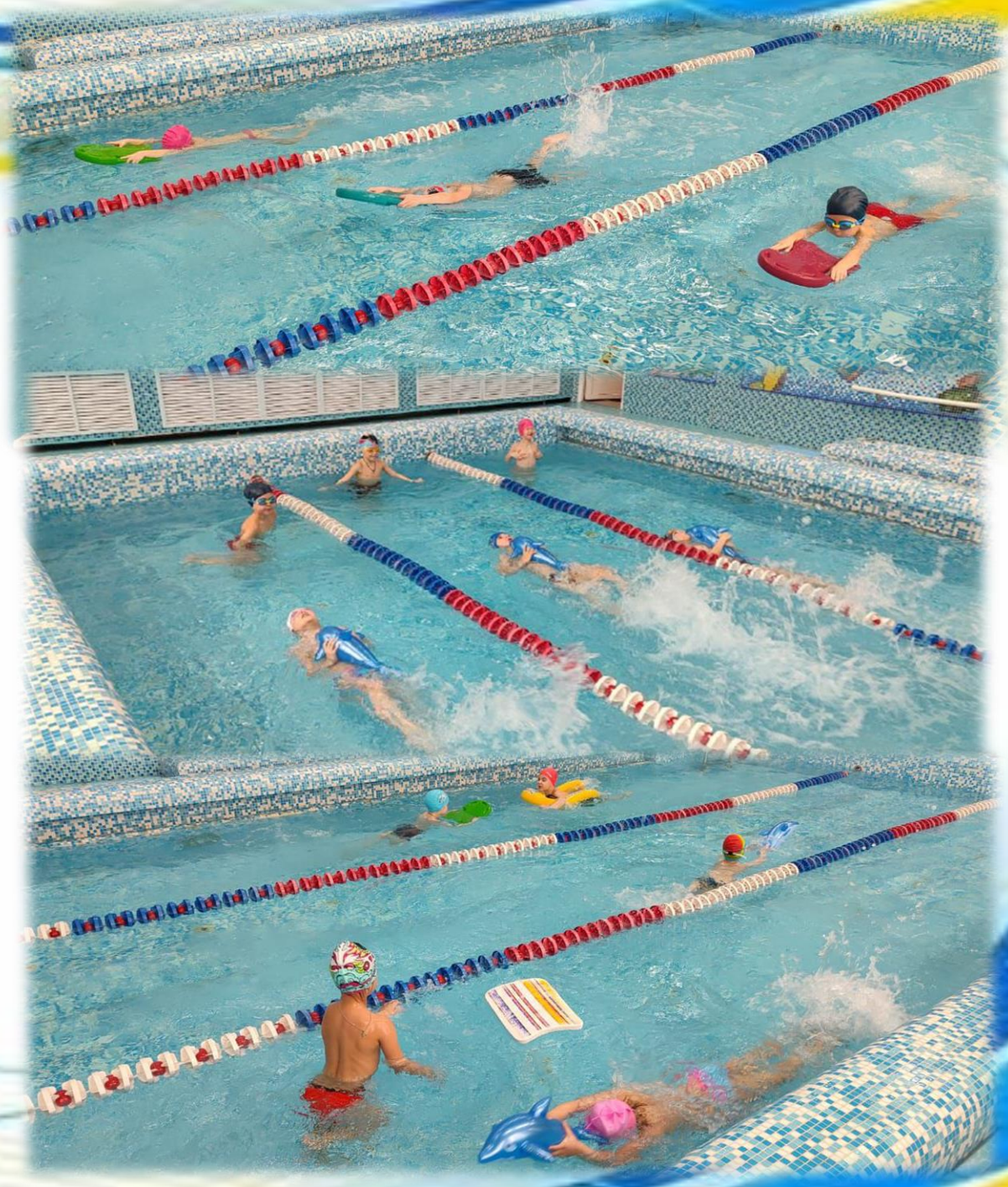
26.03.2025



Плавание такое, как мы привыкли видеть у взрослых, по сути, - занятие очень скучное и однообразное, несмотря на его очевидную полезность.

Дети с удовольствием купаются в бассейне, но для освоения спортивного плавания и обучения навыку держания на воде требуется нечто большее. И здесь приходит на помощь разнообразный инвентарь, используемый и как игрушка, и как пособие для обучения. Не стоит забывать, что ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста - игра, и занятия в бассейне здесь не исключение.

27.03.2025



Ежегодно 7 апреля мы отмечаем Всемирный День здоровья, который предполагает проведение различных спортивных мероприятий и служит призывом к здоровому образу жизни.

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.

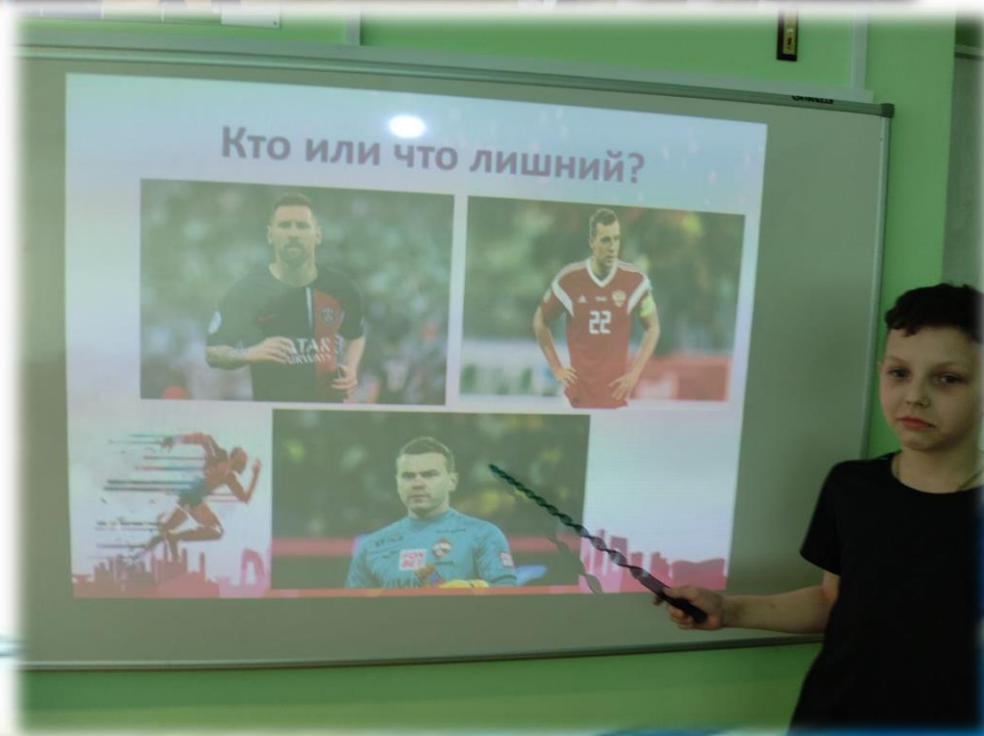
Проведя разминку, дети приняли участие в нескольких интересных эстафетах, с удовольствием выполняли задания, болели и поддерживали друг друга.

04.04.2025



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.

04.04.2025



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.

09.04.2025



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



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



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.

Каждый юный учитель Здоровья персонифицирует одну из областей оздоровления: Огник - юный спортсмен, Орси - психолог, Яник - учёный, Ростик - диетолог, Йоник - медик, логопед, Капельия - 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. Фырка решил помешать ребятам быть здоровыми и разбросал лепестки цветка Здоровья, но благодаря упорству и умениям, ребята восстановили цветок, чтобы быть настоящими Здоровячками.

12.04.2025



Челночный бег - это скоростные пробежки на короткие дистанции, которые по правилам нужно преодолеть несколько раз. При таком беге стремительное движение в прямом направлении чередуется с резким торможением. Практику челночного бега рекомендуют для того, чтобы у детей возрастали скоростные показатели, окрепшие мышцы стали спортивными, а тело стало более выносливым.

07.05.2025



На занятиях физической культурой с помощью тренажёра "Координационная лестница" успешно решаются следующие задачи:

- развитие ловкости и координации движений;
- внимания, памяти, умения соотносить действие и слово;
- чувства ритма, сообразительности;
- повышает самооценку и верность в своих силах;
- навыки саморегуляции и самоконтроля.



07.05.2025

В школьном отделении
ФГБОУ "Прогимназия
"Снегири" состоялся
спортивный праздник
"Вперёд - к Победе! "
Вперед к победе,
единство в спорте и
командные достижения —
это не просто слова, а
настоящие девизы нашего
праздника. Ребята
приняли участие в
множестве эстафет, где
сила, здоровье, смекалка,
задор, веселье были
главными
составляющими.

07.05.2025



Каждый вид спорта определенным образом влияет на организм человека. Польза есть и от шахмат, и от бега. Плавание – особый вид физической активности, потому что оно укрепляет практически все тело человека. Пользу от занятий в бассейне и для детей, и для взрослых трудно переоценить. В летней оздоровительной смене начались занятия в бассейне! Восторг и радость, активные упражнения и релакс - что ещё нужно для счастья?!

03.06.2025



3 июня воспитанники дошкольного отделения ФГБОУ "Прогимназия "Снегири" впервые приняли участие в сдаче норм ГТО в "Арена-Истра". В тестовом режиме выполнили 5 нормативов (бег на 30м, шестиминутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в возрастной категории 6-7 лет (1 ступень). Наши дошколята достойно выполнили задания и ждут заслуженные знаки отличия ГТО.



Летняя пора - самое активное время года. А какое лето может быть без подвижных игр на свежем воздухе. Детские игры на свежем воздухе - одно из самых полезных времяпрепровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Также, поскольку многие из этих игр - командные, они развивают в детях здоровый коллективизм, готовность приходить на помощь другим и подчинять при необходимости свои желания общим интересам. А эти качества очень пригодятся им в школьной жизни.

04.06.2025



Флорбол и волейбол — отличные варианты для спортивной секции, которые развивают разные навыки и качества. Флорбол — это командный вид спорта, играющийся на твердом полу с помощью клюшки и пластикового мяча, он развивает скорость реакции, координацию движений и стратегическое мышление. Волейбол — это также командный вид спорта, но с использованием сетки и мяча, который развивает прыгучесть, силу и логику. В летней оздоровительной смене эти секции пользуются большой популярностью!

05.06.2025



Веселая игра Нейродиск с мячом - помпоном - это не просто игрушка, а в первую очередь развивающий нейротренажер, который развивает ловкость, координацию, восприятие пространства и моторику рук. Нейродиск позволяет заменить привычные игры в бадминтон или мяч на что-то новое и интересное. Это - потрясающая активная спортивная игра, которая дарит детям незабываемые ощущения и удовольствия от игры.

05.06.2025



Сибирский борд - это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Сибирский борд изготовлен из экологически чистого материала - алтайской березы. Почему СибБорды все больше пользуются такой популярностью? 1. Балансировка при заданной амплитуде - является неким метрономом для головного мозга; 2. Мягкое воздействие на вестибулярный аппарат - равномерная активизация участков правого и левого полушарий; 3. Систематическая мозжечковая стимуляция - запускается процесс удержания равновесия и контроль координации; 4. Непривычные движения для мозга приводят к формированию новых нейронных связей; 5. Даже самые простые упражнения при одновременной балансировке дают больше эффекта, т.к. задействован весь организм как одна целостная система.

09.06.2025



Художественная гимнастика - это вид спорта, в котором гимнастки выполняют гимнастические и танцевальные упражнения под музыку. Они могут выступать с предметом (скакалка, лента, мяч, обруч, булавы) и без него. Плюсы занятий художественной гимнастикой: - укрепление здоровья; - развитие умения владеть своим телом, в результате чего движения становятся более изящными; - стройная фигура; - прямая осанка; - развитие музыкальных способностей и артистизма. Приобщение детей к миру красоты и нравственности стимулирует интерес к занятиям физической культурой.

09.06.2025



Городки – это старинная русская народная игра, суть которой заключается в выбивании фигур, составленных из деревянных цилиндров (городков), бросками биты. На первый взгляд кажется, что это - простое занятие, но на самом деле городки требуют от игрока точности, координации, силы и умения рассчитывать траекторию броска. Польза городков для детей неоспорима. Но не только польза делает игру в городки такой привлекательной для детей. Городки – это еще и увлекательное соревнование, где каждый может проявить себя, почувствовать вкус победы и ощутить командный дух. Городки – это не просто игра, это часть нашей культуры, которую мы можем передать будущим поколениям.

19.06.2025



Дворовые игры - это народные игры, которые передаются из поколения в поколение. Они разнообразны, требуют ловкости, находчивости, смекалки, полезны не только для здоровья, но и необходимы для воспитания смелости, воли, упорства в достижении цели. За смену ребята разучили самые распространённые игры "Вышибалы", "Семейка", "Жмурки", "Чай-чай выручай", "Прятки", "Цвета", "Классики" и другие. Дворовые игры, разученные в лагере, станут в дальнейшем поводом для совместных игр во дворе со сверстниками и даже со взрослыми. Так как игра сплачивает всех!

19.06.2025

