
ПРОЕКТ
СПОРТ
ДЛЯ ВСЕХ
2025-2026

Здоровый старт нового учебного дня!

Зарядка уже стала неотъемлемой частью утреннего распорядка нашей Прогимназии. Это - комплекс простых физических упражнений, направленных на улучшение самочувствия учеников, повышение уровня энергии и подготовку организма к учебному процессу. Регулярная физическая активность утром приносит множество преимуществ: - повышение концентрации внимания: упражнения помогают активизировать мозговые процессы, улучшая способность воспринимать новую информацию; - укрепление здоровья: двигательная активность способствует укреплению мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы; - создание позитивного настроения: физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов («гормонов счастья»), способствуя улучшению эмоционального состояния учащихся. Зарядка в школьном расписании помогает детям формировать полезные привычки здорового образа жизни, поддерживая их физическое и психическое благополучие.





03.09.2025

Сибборд - это балансировочная доска, которая предназначена для развития координации, равновесия и общей физической активности детей. Преимущества использования тренажёра сибборд: - развитие вестибулярного аппарата - работа на сибборде стимулирует систему, отвечающую за ориентацию тела в пространстве; - развитие моторики и координации - дети учатся контролировать свое тело, балансировать и преодолевать различные препятствия; - укрепление мышечного корсета - постоянная работа по удержанию равновесия способствует укреплению мышц спины, пресса, ног и стоп. Это особенно полезно при профилактике плоскостопия и нарушений осанки; - стимуляция внимания и концентрации - удержание баланса требует сосредоточенности; - развитие уверенности в себе - преодоление трудностей при выполнении упражнений на сибборде помогает ребенку поверить в свои силы, повышает самооценку и формирует установку на успех. 12.09.2025







Кросс нации — самое массовое спортивное мероприятие на территории Российской Федерации. Проводится с 2004 года. Основная цель «Кросса нации» — это пропаганда здорового образа жизни и привлечение граждан России к занятиям физической культурой. Накануне Всероссийского "Кросса Нации" в рамках Недели спорта в Прогимназии "Снегири" в школьном отделении состоялось мероприятие, на котором дети показали всю ловкость, силу, выносливость, взаимоподдержку. Молодцы! Так держать! Вперёд и вперёд!!!









16.09.2025

В школьном отделении Прогимназии продолжается настоящая неделя спортивных приключений!
Спортивные площадки наполнились звонкими голосами, веселым смехом и, конечно же, неуемной энергией наших юных спортсменов. Игра приносит новые испытания, яркие эмоции и, самое главное, укрепляет командный дух.
16.09.2025







В рамках проведения Всероссийского дня бега "Кросс нации - 2025" в дошкольном отделении прошел забег, в котором приняли участие старшая и подготовительная группы. Для повышения интереса детей была проведена мультимедийная презентация "Немного о беге", говорили о понятии бега, различных существующих видах бега, а именно о спортивном и оздоровительном. Вдохновившись, юные спортсмены с энтузиазмом приняли участие в забеге, поддерживая друг друга и демонстрируя не только скорость, но и командный дух. Каждый участник был награжден памятной медалью. Главная цель данного мероприятия - пропаганда здорового образа жизни и привлечение ребят к занятиям физической культурой и спортом, а также - заряд яркими положительными эмоциями и впечатлениями.

19.09.2025









На традиционной линейке в школьном отделении директор Прогимназии Николаева Т. Н. наградила дипломами наших спортсменов, ставших лучшими в "Кроссе Нации", проводимом в учреждении на прошлой неделе. Право поднятия флага принадлежало второкласснику, который помимо Кросса Нации пробежал и Московский марафон.

22.09.2025





Дошкольный возраст (6-7) лет- это первая ступень внедрения комплекса ГТО. Одно из обязательных испытаний для дошкольников - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 секунд). Мышцы кора ("ядро" или "стержень")- это комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер, позвоночника. Пресс - мышцы живота. Подъемы туловища из положения лёжа на спине комплексно воздействуют на все мышцы брюшного пресса. Это очень эффективное упражнение для укрепления мышц кора, и базовое упражнение для тренировки пресса. Выполнять его надо регулярно, чтобы сохранялся эффект тренировки. Хорошо развитые мышцы брюшного пресса - это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы.





30.09.2025

Большое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Главная задача физического воспитания на занятиях по физической культуре - обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, через игровую деятельность. Во второй младшей группе прошло тематическое занятие "Веселые мышата". Задачи: -укрепление здоровья детей; -развитие равновесия, координации движений, ловкости; - воспитание чувства коллективизма и взаимодействия; -создание положительного эмоционального фона.

30.09.2025







Использование на занятиях "Сибборд-фитнес" инновационного нестандартного оборудования: сибборда и кинезиомячей стимулирует межполушарное развитие, увеличивает концентрацию и удержание внимания, развивает зрительно- моторную координацию, укрепляет вестибулярный аппарат. Сибборд используется для стимуляции мозжечка, который отвечает за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Кинезиомячи укрепляют мышцы рук, ног, глаз, мышечный корсет. Регулярные упражнения формируют ровную осанку, повышают ловкость, способствуют хорошей растяжке, дают хорошую физическую нагрузку.

01.10.2025







Во втором классе прошёл открытый урок по физкультуре "Координационные упражнения".

Целью урока было развитие координационных способностей, формирование физических качеств, двигательных умений и навыков с помощью эстафет и подвижных игр. Школьники показали умение работать в команде, умение выполнять важные навыки, умение выполнять задания по сигналу учителя и преодолевать трудности. Дети проявили дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

15.10.2025







Подвижная игра - это средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать разнообразные движения детей. А разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют повышению жизнедеятельности организма: лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, вызывают положительные эмоции. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.







17.10.2025

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно" - под таким девизом проходят занятия физкультурой. Малыши второй младшей группы очень любят заниматься физкультурой. Регулярные занятия укрепляют организм и способствуют укреплению иммунитета. Дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо иногда "выпускать пар", а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.







21.10.2025

В дошкольном отделении Прогимназии состоялся спортивный праздник "Папа может все!" , посвященный Дню отца, который отмечается во всем мире. Это мероприятие стало ярким и запоминающимся событием, объединившим детей и пап в спортивных соревнованиях. Основная цель мероприятия - не только развлечь детей и пап, но и популяризовать здоровый образ жизни, семейные ценности и укрепить взаимоотношения между поколениями. Праздник начался с торжественного открытия, на котором мы приветствовали гостей, каждый ребенок представил своего папу одним словом - мой папа самый… сильный, смелый, храбрый, умный, добрый… Были сформированы спортивные команды из пап и детей. Каждая команда получила свое название и девиз. Затем команды приступили к спортивным состязаниям. Соревнования включали в себя эстафеты на спортивном тренажёре - координационная лестница. Каждое испытание было интересным и увлекательным. Папы и дети с азартом выполняли задания, поддерживая друг друга и помогая в сложных ситуациях. Во время соревнований царила атмосфера праздника и веселья. Болельщики поддерживали свои команды, создавая дополнительную мотивацию для участников. Такие мероприятия доказывают, что быть спортивным, здоровым и активным можно во все времена!

28.10.2025







Занятие физической культурой - это важная ступень в развитии жизнедеятельности ребенка в возрасте 2-3 лет. В этом возрасте дети только учатся элементарным навыкам, таким как хождение по узкой дорожке, перешагивание и прыжки через предметы. Хорошо проходят занятия, проведенные в форме круговой тренировки. Во время движения по кругу дети выполняют различные упражнения: ходьба по узкой дорожке и координационной лестнице с перешагиванием через перекладины, прокатывание мяча по узкой дорожке. В процессе выполнения этих простых действий развивается умение координировать свои движения, формируется умение действовать совместно, что способствует лучшей ориентировке в пространстве.







29.10.2025

По окончании I триместра в 3 классе прошёл спортивный семейный праздник «Вместе к победе!». Этот год в нашей стране провозглашён Годом защитника Отечества. От того, насколько часто мы занимаемся спортом, зависит, каким будет наше здоровье, наше будущее и будущее нашей страны! Выражаем слова искренней благодарности родителям, принявшим участие в наших спортивных соревнованиях «Вместе к победе»! Все вместе мы создали атмосферу единства и дружбы!



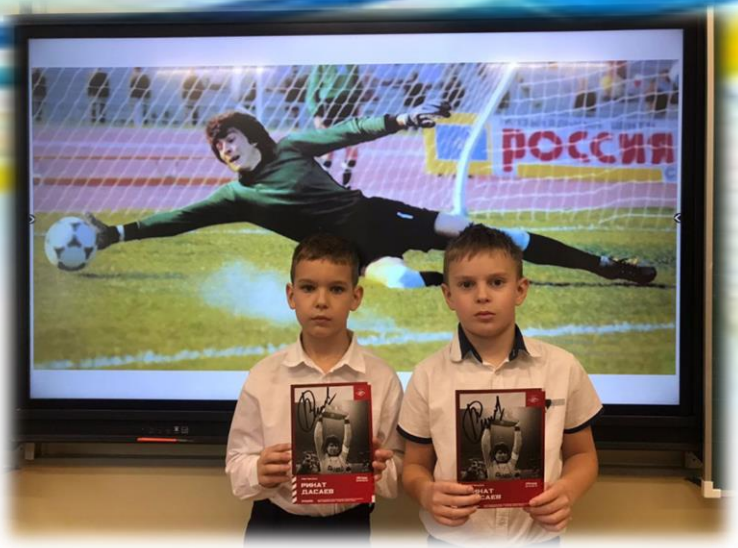




14.11.2025

Ученики 3 класса, Тихомиров Михаил и Байков Александр, побывали на встрече с заслуженным мастером спорта СССР, лучшим вратарем мира по признанию ФИФА в 1988 году, легендой советского футбола Ринатом Дасаевым. Ринат Файзрахманович вместе с двумя наставниками из академии «Спартака», Горобцовым Егором Олеговичем и Буренковым Антоном Михайловичем, провели незабываемый мастер-класс для юных футболистов. Дети с восторгом слушали и советы и задавали вопросы о карьере и тренировках. В завершение мероприятия Дасаев Р.Ф. оставил детям автографы и подарки, что стало приятным сюрпризом для всех участников.

14.11.2025







Пионербол – это традиционная игра советского и постсоветского периода, которая до сих пор остается популярной в школах. Игра развивает физические качества, такие как ловкость, быстроту и выносливость, а также формирует командный дух, чувство ответственности и дружбы. Основное отличие от волейбола заключается в том, что мяч можно ловить, а не отбивать. В школьном отделении Прогимназии в честь окончания учебного модуля и начала каникул состоялся первый турнир по пионерболу. Цикл этих спортивных мероприятий продлится до конца учебного года. Традиционно он будет проходить в последний учебный день перед каникулами.

14.11.2025





По традиции, в конце учебного модуля состоялся второй турнир по пионерболу.

Пионербол – это одна из самых интересных, динамичных и захватывающих игр с использованием ручного мяча. Здесь нужны не только быстрота, выносливость, ловкость, координация движений, но и умение выстраивать межличностные отношения, распределять роли и обязанности, понимать, что только слаженный, совместный труд может привести к единой для всех цели – победе.

Все дети играли с удовольствием и спортивным азартом, обстановка была дружелюбной и товарищески теплой к соперникам.

В завершение турнира директор Прогимназии наградила всех ребят новогодними сувенирами и сладостями! 26.12.2025







Во второй младшей группе прошло открытое игровое занятие по физкультуре с использованием координационной лестницы.

Цель: создавая предметно-игровую среду, воспитывать у детей любовь к движениям. 14.01.2026











Соревнования по шахматам «Белая ладья» прошли в Истре.
В муниципальной стадии турнира 2025–2026 учебного года приняли участие 21 команда из общеобразовательных учреждений, разделённых на три дивизиона.
Школьники нашей Прогимназии в своём дивизионе заняли почётное третье место!
Особо стоит отметить высокий уровень организации и борьбы, а также волю к победе, которую проявили все юные шахматисты. Турнир стал не только проверкой навыков, но и отличной школой командного духа и спортивного характера.

Поздравляем вас, ребята! Вперед и только вперед!.
26.01.2026









В рамках тематической недели "Зимние олимпийские игры" воспитанники подготовительной группы #5 узнали, какие виды спорта входят в зимнюю олимпиаду. Посмотрели обучающий фильм, изобразили лыжников и сделали коллективную работу.

30.01.2026







На первый взгляд настольный теннис, пинг - понг - это всего лишь увлекательная игра.

Но в действительности это совершенно не так, ведь эта дисциплина считается достаточно серьезным видом спорта, который по затратам энергии занимает второе место среди всех спортивных дисциплин.

Польза тенниса, пинг - понга неоценима, он как нельзя лучше подходит для школьников младших классов.

Как и большой теннис для детей, этот спорт развивает внимательность, быстроту реакции и мышления, способствует укреплению зрения и опорно - двигательного аппарата.

Но в отличие от большого тенниса, настольный менее травмоопасен.

Кроме неоспоримой пользы для здоровья, настольный теннис отличается массой положительных моментов.

Играть в него может научиться совершенно каждый. Завоевывать олимпийское золото при этом вовсе необязательно.

Это - отличный вариант интересно и весело скоротать время. 30.01.2026







В рамках реализации проекта "Встречи с интересными людьми" и Дня зимних видов спорта в России прошла встреча обучающихся ФГБОУ "Прогимназия "Снегири" с десятикратным чемпионом мира в личном и командном зачетах по мотогонкам на льду (ледовый спидвей), пятикратным чемпионом России по мотогонкам на льду, трехкратным чемпионом СССР, мастером спорта международного класса, заслуженным мастером спорта Александром Анатольевичем Балашовым.

Дети с увлечением слушали рассказ Александра Анатольевича, задавали вопросы и получали на них ответы. В свою очередь спортсмен познакомился и поприветствовал наших восходящих звезд спорта, и пожелал им высоких спортивных достижений.

"Молодежь - это наше спортивное будущее"- так подвел итог встречи легенда российского спидвея Александр Балашов.

Дети остались довольны проведенным мероприятием!

Пожелаем Александру Анатольевичу крепкого здоровья, успехов в реализации поставленных целей развития ледового спидвея! 04.02.2026







В рамках реализации программы "Орлята России" в первом классе прошли занятия "Утро мы начинаем с зарядки" и "Азбука здоровья"по треку "Орлёнок - Спортсмен'



В процессе занятий ученики обсудили важность зарядки для каждого человека и придумали в парах упражнения для утренней разминки.

Во время занятия " Азбука здоровья" обучающиеся разобрали понятие ЗОЖ и его компоненты: режим дня, полезные и вредные продукты, а также привычки. Ребята активно участвовали во всех играх, конкурсах, отгадывали загадки о здоровом образе жизни.



Все проведённые мероприятия помогли ученикам узнать много нового о важности физической активности для сохранения здоровья. 05.02.2026

В Прогимназии прошла беседа на тему: «Зимние виды спорта».

Ребята познакомились с историей возникновения различных зимних дисциплин, от лыжных гонок и фигурного катания до хоккея и сноубординга. Обсуждались правила, экипировка и известные спортсмены, прославившие свои страны на зимних Олимпиадах.

Затем была проведена интерактивная викторина , где участники отвечали на вопросы о зимних видах спорта, демонстрируя свои знания и эрудицию.

Самые активные и знающие получили небольшие призы, что послужило дополнительным стимулом для участия.

05.02.2026







Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Польза плавания для дошкольников:

- укрепление здоровья: закаливание, повышение иммунитета;
- физическое развитие: укрепление позвоночника, суставов, развитие координации движений и всех групп мышц;
- психологический комфорт: развитие смелости и уверенности в себе;
- развитие дыхания: обучение правильному дыханию, улучшение работы легких.

05.02.2026







В средней группе прошла тематическая беседа с использованием мультимедийной презентации «Зимние виды спорта».
Дети расширили свой кругозор, познакомились с новыми различными видами спорта, с инвентарем, который нужен для определенной деятельности, обогатили свой словарный запас с помощью изучения новых терминов.
05.02.2026







Лыжи - очень нужный и полезный вид спорта. Ходьба на лыжах укрепляет организм, развивает выносливость, силу и ловкость. Во время лыжной прогулки активно работает все тело: руки, ноги, органы дыхания, сердечно-сосудистая система, но особенно развиваются мышцы плечевого пояса, рук, ног и живота.

Рекомендовано начинать заниматься лыжным спортом с 5 лет. 06.02.2026







В рамках Недели зимних видов спорта и накануне Дня зимних видов спорта в России, который ежегодной отмечается 7 февраля, в первом классе проведена беседа и интерактивная викторина.
В ходе мероприятия обучающиеся узнали об истории возникновения праздника в нашей стране, о знаменитых Олимпийских чемпионах, познакомились с новыми зимними видами спорта и рассказали об уже знакомых, поделились традициями семейного отдыха в зимний период.
В конце занятия ученики вынесли свой вердикт. Зимний спорт - самый лучший, можно не только кататься, но и закаливать свой организм и получать массу удовольствия. 06.02.2026





В школьном отделении Прогимназии "Снегири" состоялось спортивное мероприятие, посвященное Дню зимних видов спорта в России.

По традиции, с приветственным словом к школьникам обратились учитель физической культуры Елин С. В и заместитель директора по педагогической работе Трунин О. Г., которые отметили значимость мероприятия и пожелали ребятам успеха и бодрости духа.

В программу были включены разнообразные эстафеты спортивной направленности.

Здесь ребята получили возможность проявить смекалку, скорость, точность и меткость. Свежий воздух, позитивный настрой участников превратили мероприятие в увлекательное зимнее приключение.

В заключение все классы получили памятные грамоты.

Главное — не сдаваться, тренировать волю и делать спорт частью жизни, превращая всё в успех. 06.02.2026







В рамках проекта "Киноуроки в школах России" и в завершение Недели зимних видов спорта школьники посмотрели фильм «Белый снег» — это биографическая спортивная драма о жизни и карьере легендарной российской лыжницы Елены Вяльбе, рассказывающая о ее пути от девочки из Магадана до чемпионки мира, которая в 1997 году выиграла все пять золотых медалей на чемпионате в Норвегии.

Фильм показывает ее трудности, предательства, соперничество, непростые отношения с матерью, но главное – невероятную силу воли и упорство, благодаря которым она достигла небывалых высот в лыжном спорте. 06.02.2026







В дошкольном отделении для воспитанников старшего возраста прошло спортивное развлечение «Праздник зимних видов спорта».

Юные спортсмены состязались в эстафетах: «Бобслей», «Фигурное катание».

Интересно и увлекательно прошла гонка лыжников, а хоккеисты показали по-настоящему азартную игру.

Хорошая погода с легким морозцем создавала прекрасное спортивное настроение, стремление к победе.

Такие мероприятия приобщают дошкольников к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и зимними видами спорта.

09.02.2026











Ребята из Прогимназии "Снегири" провели интересный и полезный товарищеский матч по футболу против команды ФК "Снегирь". Это событие стало замечательной возможностью проверить свои силы юным футболистам и насладиться атмосферой настоящего спортивного состязания.

Игра проходила динамично и эмоционально — обе команды показали высокий уровень подготовки и отличную командную игру. Воспитанники Прогимназии продемонстрировали отличные навыки владения мячом, выносливость и волю к победе.

Матч стал настоящим уроком дружбы и взаимопонимания между соперниками . Все участники получили заряд бодрости и мотивации продолжать заниматься спортом и стремиться к новым победам!

12.02.2026







Каждый год в феврале ученики Прогимназии «Снегири» участвуют в традиционных соревнованиях по лыжам «Лыжня России».

В этом года гонки проходили два дня подряд — 11 и 12 февраля.

Ребята соревновались друг с другом на специально оборудованном лыжном маршруте возле школы с подъёмами и спусками, использовав все виды ходьбы на лыжах.

На соревнованиях царила атмосфера настоящего спортивного праздника. Победителей ждут заслуженные награды, но главное достижение — праздник спорта и хорошего настроения с популяризацией лыжного спорта и здорового образа жизни.

13.02.2026









В этом году в дошкольном отделении Прогимназии впервые прошли соревнования - «Лыжня России - 2026».

Это был необычный лыжный праздник, который начался с мультимедийной презентации о зимних видах спорта и веселой разминки.

Лыжные состязания начались с торжественного открытия - поднятия Российского флага под Гимн России.

Дошколята с радостью вышли на старт, полные уверенности в своих силах и с легкостью преодолели дистанцию.

Участники получили заряд бодрости и отличного настроения, благодаря теплой погоде, хорошей лыжне и отличному скольжению.

15.02.2026









По традиции, в конце учебного модуля и в рамках завершения трека "Орленок Спортсмен" состоялся третий турнир по пионерболу. Пионербол развивает физические качества – ловкость, быстроту, силу, выносливость и готовит детей к более сложной игре в волейбол. Ребята играли с удовольствием, преодолевая сопротивление соперников. Особенно интересна была игра, где разница в очках была совсем незначительна. Но надо отметить, что все команды стремились показать высокий результат. Все дети играли с удовольствием и спортивным азартом, обстановка была дружелюбной и товарищески теплой к соперникам. В завершение турнира директор Прогимназии наградила каждый класс настольной игрой "Орлята России". 19.02.2026







В преддверии Дня защитника Отечества в дошкольном отделении царили радость, веселье и дух соревнования. 19 февраля прошел спортивный праздник , посвященный 23 февраля, который собрал воспитанников и педагогов в спортивном зале. Праздник начался с торжественного построения. Программа была насыщенной и разнообразной. Дети приняли участие в эстафетах, где проявили свою ловкость, быстроту и командный дух. Особое внимание было уделено командной работе. Дети учились работать вместе, помогать друг другу и поддерживать товарищей. Это помогло им не только развить физические навыки, но и укрепить дружбу и взаимопонимание. Спортивный праздник к 23 февраля - это праздник силы, ловкости и дружбы!

19.02.2026





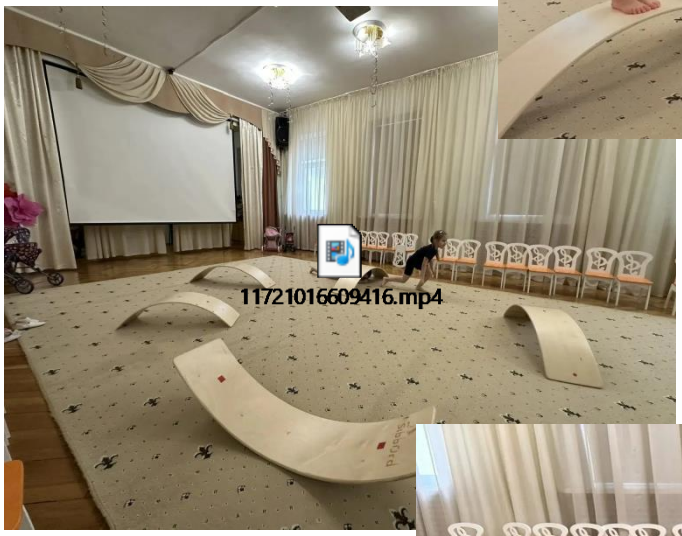






Сибирский Борд!!!
На сегодняшний день - это самый востребованный на российском рынке тренажер-балансир! У детей он применяется для развития координации и укрепления опорно-двигательного аппарата (мышц спины, плечевого и шейного отделов, ног, рук, кисти), для развития внимания и мышления. Детям очень нравится раскачиваться на борде, принимать различные положения. Сибирский борд - это уникальное оборудование, которое может сделать любое занятие интересным и разнообразным.







27.02.2026

Прыжки на скакалке - технически сложный элемент, требует высокой координации, силы и синхронизации с движениями тела, часто используется для развития выносливости. Тренировки со скакалкой развивают прыгучесть, укрепляют мышцы ног, рук и спины. Акробатика очень важна в художественной гимнастике, и ей нужно уделять должное внимание. Навыки, приобретенные на занятиях акробатическими упражнениями, являются прикладными и могут быть использованы в самых разнообразных ситуациях.

06.03.2026









Здоровье ребёнка — важная составляющая гармоничного развития ребенка. Именно поэтому знакомству детей с движением «Готов к труду и обороне» уделяется особое внимание, начиная с дошкольного возраста. В подготовительной группе прошел просмотр презентации «Первые шаги к ГТО». Демонстрация упражнений, знакомство с нормативами (бег, прыжки, отжимания) сочетались с обсуждением о важности тренировок. Цель: патриотическое воспитание, пропаганда здорового образа жизни, подготовка к 1 ступени ГТО (6-7лет).



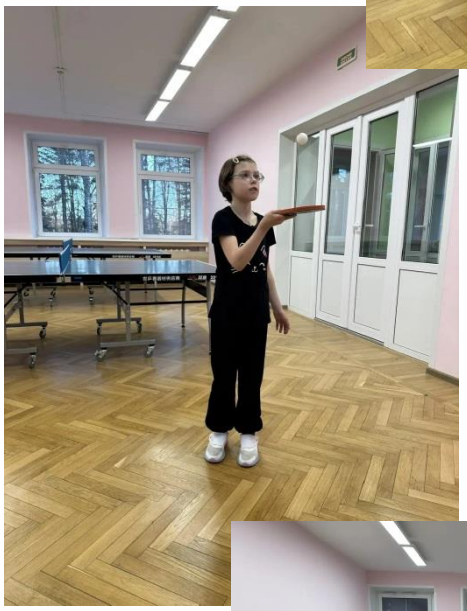




30.03.2026

Настольный теннис давно завоевал популярность среди детей младшего школьного возраста благодаря простоте правил игры, доступности инвентаря и увлекательному игровому процессу. Это один из немногих видов спорта, который способен развивать одновременно ловкость рук, координацию движений, быстроту реакции и стратегическое мышление. Польза настольного тенниса для развития ребенка: 1. Физическая активность: регулярные занятия настольным теннисом способствуют укреплению мышц всего тела, улучшению осанки и развитию выносливости. 2. Развитие моторики: игра требует высокой точности движений, развивает мелкую моторику пальцев и кистей рук, улучшает зрительно-моторную координацию. 3. Улучшение концентрации внимания: постоянная необходимость следить за полетом мяча, анализировать траекторию ударов соперника и принимать быстрые решения положительно влияет на развитие памяти и способности концентрироваться. 4. Эмоциональная разрядка: теннис позволяет выплеснуть накопившуюся энергию, снимает стресс и усталость после школьных занятий.









31.03.2026

Пионербол — популярная спортивная игра с мячом, близкая к волейболу. Она развивает ловкость, координацию, выносливость и командный дух, являясь отличной подготовкой к более сложным видам спорта. Играют руками, перебрасывая мяч через сетку, стремясь, чтобы он упал на стороне соперника. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. В школьном отделении, традиционно, в конце учебного модуля прошла игра в пионербол. Игра команд 1-2 классов и 3-4 классов, прекрасно развивая ловкость и внимательность, в очередной раз научила ребят взаимодействовать в команде и приходить друг другу на выручку. Судья обеспечивал справедливость, следил за безопасностью, параллельно воспитывая уважение к сопернику и объясняя ошибки. 03.04.2026









В рамках Всемирного дня здоровья в дошкольном отделении состоялось открытие Недели Здоровья. Мероприятие организовано на основе программы "Здравствуй!" известного врача- педиатра, доктора медицинских наук Лазарева М.Л., целью которой является формирование у дошкольников мотивации и навыков здорового образа жизни, укрепление их здоровья в детском саду и в семье. На открытии мероприятия ребята познакомились с героями-помощниками — Учителями Здоровья. В течение целой недели дети погрузятся в увлекательные занятия, игры и упражнения, направленные на развитие физического и эмоционального благополучия малышей.
07.04.2026







Сегодня дети дошкольного отделения вместе со своими родителями в рамках «Недели здоровья» приняли участие во Всероссийской зарядке! Все знают, что полезно начинать день с зарядки. А если рядом любимая мама, папа, бабушка, дедушка, то это - настоящий праздник, масса положительных эмоций! Личный пример близких людей - большая сила в воспитании детей, залог успешного формирования здоровых привычек на всю жизнь.









07.04.2026

В рамках тематической Недели здоровья в младших группах прошло физкультурное занятие «Осьминожка», направленное на укрепление здоровья, развитие ловкости и создание позитивного настроения. Под веселую музыку ребята провели разминку, выполнили задания Осьминожки Буси - «Шагают наши ножки», «Я умею прыгать», «Поднимаются ручки», поиграли в игру «Солнышко и дождик», дружной командой помогли зайчику по имени Пушистик собрать потерянные разноцветные конфетки в корзину.

07.04.2026











Сегодня у детей младших групп был настоящий праздник здоровья — маленькие пациенты радостно встретили знаменитого врача Малышландии - доктора Пилюлькина. Добрый доктор организовал веселые игры, посвящённые правильному питанию - «Овощи и фрукты» и профилактике болезней - «Поймай вирус». Доктор Пилюлькин показал малышам увлекательные упражнения, помогающие укрепить мышцы («Прыжковая дорожка») и улучшить настроение («Веселая разминка»). А когда Доктор нечаянно рассыпал целебные пилюли на пол, малыши весело и оживленно собирали разноцветные шарики - «целебные лекарства». Доктор поблагодарил ребят за скорость и аккуратность, теперь он снова сможет лечить всех больных малышей. Ведь главное правило Доктора Пилюлькина — здоровые дети - самые счастливые дети! 08.04.2026









«Мамы разные нужны, а спортивные - важны!» - под таким девизом в дошкольном отделении прошел необычный спортивный праздник — «Весёлое семиборье». Главной особенностью этого праздника стало активное участие мам в соревнованиях. Участники были разделены на команды, каждая из которых получила свое оригинальное название. Соревнования включали семь увлекательных этапов: — Эстафета с мячом («Перенеси мяч на гимнастических палках»). — Прыжки на скорость («Проскачи в обруче» и «Чехарда»). — Конкурс ловкости («Попади в цель»). — Подвижная игра «Сорви ленту». — Соревнование по перетягиванию каната. — Мини-квест с загадками для мам(«Найди ошибку и ответь правильно»). — Танцевальная разминка («Пикачу»). Закончилось мероприятие общей игрой «Мамочка-обнималочка». Спортивный праздник «Веселое семиборье» стал ярким событием Недели здоровья, способствующим укреплению семейных связей и популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

09.04.2026









В дошкольном отделении завершилась насыщенная событиями "Неделя здоровья". Каждый день педагоги использовали разнообразные формы работы, от спортивных мероприятий до творческих мастерских, чтобы каждый ребёнок мог раскрыть свои способности и научился заботиться о себе правильно. В финальный день "Учителя Здоровья" организовали для ребят увлекательный квест "В поисках цветка Здоровья". Чтобы собрать улетевшие лепестки, детям надо было выполнять различные задания на знание правил ЗОЖ. Ребята демонстрировали знания, полученные за прошедшую неделю и сумели собрать все лепестки «Цветка Здоровья», за что все были торжественно посвящены в "Здравики" - каждый ребенок получил эмблему с изображением самого главного учителя Здоровья - Здравика. Дети получили яркие впечатления, а главное – научились ценить своё здоровье и беречь его. 10.04.2026

















День космонавтики – замечательный повод окунуться в мир загадочных планет, ярких звёзд и космических приключений. Именно поэтому в дошкольном отделении прошло спортивное мероприятие, посвящённое этому празднику. Ребята отправились в настоящее космическое путешествие, где их ждали разнообразные испытания, направленные на развитие ловкости, координации движений и командного духа: 1. Разминка «Космическая зарядка» и «Строим ракету» 2. Подвижные игры: «Космонавты», «Запуск ракеты», «Выход в открытый космос», «Ледяной дождь», «Ветерок». Представляя себе полет сквозь атмосферу Земли, ребята возвратились домой. Дети получили массу положительных эмоций от необычного праздника.

15.05.2026



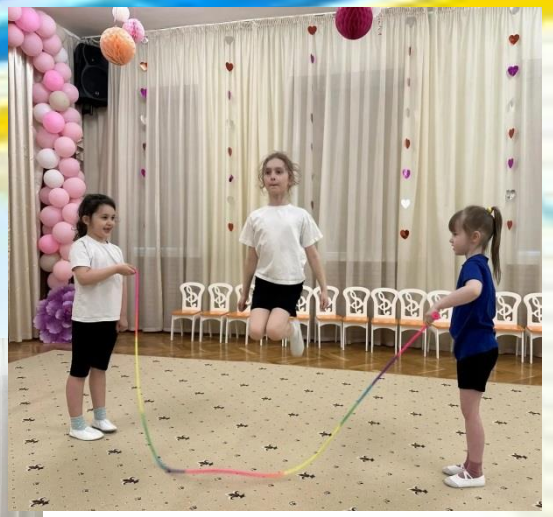








Прыгать втроём — особая техника, отличная от привычных индивидуальных упражнений. В отличие от одиночных упражнений, здесь особую роль играет взаимодействие между участниками, умение чувствовать друг друга и доверие каждого члена группы. Тройная работа на скакалке требует постоянного внимания и умения моментально реагировать на любые изменения ритма и направления движения. Выполнение упражнения способствует развитию выносливости, силы ног, скорости реакции и общей ловкости тела. Групповые прыжки создают яркие визуальные эффекты, усиливают зрелищность.









17.04.2026

Во время занятий плаванием используются разнообразные методы игровой мотивации, специальные упражнения, направленные на освоение техники дыхания, улучшение общей двигательной активности, а также элементы соревновательности между детьми.

23.04.2026









Открытый урок на Сибборде - это не спортивная тренировка на выносливость, а безопасное, структурированное и веселое знакомство с собственным телом. Это продуманная игровая среда, где физическая нагрузка, нейрокоординация и эмоциональный отклик работают в связке. Школьная нагрузка требует устойчивого внимания, а баланс-тренажеры доказано повышают концентрацию за счет активации мозжечка. «Мир баланса»- знакомство с доской (как безопасно вставать, где ставить стопы, как «слушать» свое тело; «Базовые позиции» - «Звездочка» (стойка на двух ногах с вытянутыми руками в стороны), «Цапля» (перенос веса на одну ногу), «Маятник» (плавное покачивание вперед- назад); «Игровые задания» - с оборудованием (один мяч, мешочек, два мяча, мяч и мешочек…); В завершение урока «заминка» - растяжка, дыхательные упражнения, рефлексия (одним словом описать свое состояние «легкий», «веселый», «собранный»…).

22.05.2026











Пионербол — это гораздо больше, чем просто упрощенная версия волейбола. Это - напряженная командная борьба, которая за короткий матч учит преодолевать усталость, мгновенно принимать решения, бороться за каждый мяч и действовать как единое целое. Каждый розыгрыш мяча — это мини-схватка, требующая от игрока полной отдачи. Чтобы выиграть, каждый участник должен четко знать свою зону ответственности на площадке, доверять пасующему и страховать товарищей. Сегодня в школьном отделении Прогимназии "Снегири" состоялось заключительное в этом учебном году первенство по пионерболу. 1-2 классы и 3-4 классы играли настолько ярко, что сегодня, как никогда, пионербол подарил мощный спектр эмоций — от искренней радости до спортивного азарта. Будучи командной игрой, он объединил участников, помогая выплеснуть энергию, снять стресс и прочувствовать всю динамику соревнований. В каждом командном зачете был выявлен победитель.

28.05.2026







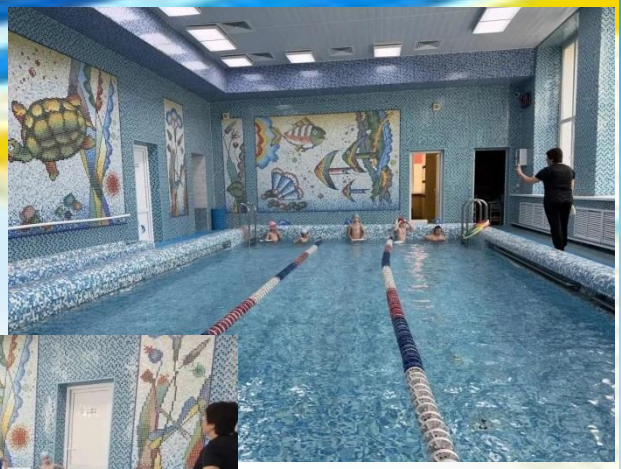






Вот и подошёл к концу учебный год – время подводить итоги, оценивать достижения наших малышей и делиться радостью со всеми родителями. Прошел урок по плаванию, где родители увидели успехи своих детей собственными глазами. Дети продемонстрировали родителям всё то, чему они научились за этот год. Родители увидели, как уверенно малыши ныряют под воду, выполняют упражнения и учатся новым стилям плавания. Начиная со средней группы и заканчивая подготовительной, можно было увидеть, каким был путь каждого малыша от первых неуверенных шагов до уверенного движения по дорожке бассейна. Каждый родитель почувствовал гордость за своего маленького героя, оценил результаты работы тренера и убедился, что регулярные тренировки делают детей сильными, здоровыми и счастливыми.

29.05.2026









Завершился ещё один насыщенный учебный год нашей любимой художественной гимнастики! Сегодня мы с гордостью можем сказать, что в течение года девочки неоднократно доказывали своё мастерство, упорство и талант, дарив зрителям незабываемое зрелище. Выступать - это всегда волнительно и ответственно не только для юных спортсменок, но и для тренера. Ведь за каждым номером стоит долгая работа, терпение и любовь к своему делу. Выступления были разнообразными – от классических акробатических элементов до смелых экспериментов с музыкальными композициями и реквизитом (лента, мяч, скакалка). Каждая девочка показывала свой характер, индивидуальность и уровень подготовки. В каждом номере чувствовалась искренняя радость детей от того, чем они занимаются. Помимо демонстрации навыков, выступления играют важную роль в развитии эмоциональной устойчивости у гимнасток. Это возможность пережить стресс выступления перед публикой и научиться контролировать себя в любой ситуации. Кроме того, такие мероприятия помогают детям ощутить поддержку семьи и близких людей, понять важность своего труда и получать заслуженные аплодисменты. Для тренера выступления являются своеобразным подведением итогов, когда можно увидеть плоды своей работы, понимая какие цели достигнуты, а над какими нужно еще поработать в дальнейшем. Нашим девочкам желаем продолжать развиваться, ставить новые рекорды и радовать нас своим талантом и красотой движений! 29.05.2026











«Слово «мы» сильней, чем «я». Мы -семья, и мы - друзья. Рядом мы, и мы - едины. Вместе мы непобедимы». Под таким девизом в дошкольном отделении прошел «Фестиваль игр народов России», и это было невероятно! Вы только представьте: обычные уличные площадки на один день превратились в настоящую карту нашей необъятной страны. Ребята не просто бегали и прыгали — они путешествовали!





Станция 1: «Чувашские народные игры»: «Рыбак и рыбки» (Хаю тытна пула) и «Стадо» (Кету).
Станция 2: «Башкирские народные игры»: Юрта» (Тирмэ - Тирмэ) и «Спрячь платок» (Йешерен яулык).
Станция 3: «Русские народные игры: «У медведя во бору» и «Бабка- Ежка».
Станция 4: «Игры народов Севера» (поморов): «Солнце» (Хайро) и «Оленьи бега».



За час этого путешествия мы не только отлично повеселились, но и достигли важных целей:

1. Физическое развитие: ребята бегали, прыгали, развивали ловкость, силу и выносливость в игровой форме.

2. Познавательный интерес: дети узнали, что в разных уголках нашей страны живут разные народы со своими традициями и играми. Это воспитывает уважение к многообразию культур.



3. Эмоциональная разрядка: азарт и радость от игры — лучшая профилактика стресса для дошкольников.

4. Командный дух: многие игры требовали совместных действий, учили детей помогать друг другу и радоваться общим успехам.



Фестиваль получился очень ярким! Это не просто набор подвижных игр, а настоящее путешествие в мир традиций, где дети через игру знакомятся с культурой народа, учатся работать в команде и получают огромный заряд бодрости. Главная фишка этого мероприятия — адаптация под разный возраст, чтобы каждая игра была детям по силам и вызывала азарт, а не скуку или обиду.

04.06.2026

Лето, лагерь и баланс: в условиях лагеря у занятий на Сибборде есть несколько ключевых преимуществ: 1. Это невероятно весело. Забудьте про монотонные приседания или бег по кругу. Пытаться удержать равновесие на качающейся доске — это вызов, который вызывает азарт и смех. Дети забывают, что они тренируются; для них это игра. 2. Комплексная нагрузка за короткое время. За одно занятие на Сибборде задействуются практически все группы мышц. Особенно активно работают мышцы-стабилизаторы корпуса, которые сложно прокачать обычными упражнениями. В итоге — крепкая спина, сильный пресс и отличная осанка. 3. Развитие «мягких» навыков. Помимо физической силы, занятия развивают координацию, концентрацию внимания и вестибулярный аппарат. Ребёнок учится слушать своё тело, контролировать эмоции. 4. Универсальность. На Сибборде могут заниматься абсолютно все, независимо от уровня подготовки. Начиная с простых стоек, далее используется целый арсенал упражнений: планки, приседания, работа с мячами и нейродиском прямо на доске. Самое ценное — видеть результаты. Ребята, которые вначале боялись даже подойти к доске, уверенно выполняют сложные элементы. Они становятся более ловкими, собранными и уверенными в себе. Это тот самый случай, когда польза для здоровья идеально сочетается с огромным удовольствием.

09.06.2026











Лето — это не только море, солнце и бесконечные игры на свежем воздухе. Для многих детей это еще и время, когда можно попробовать что-то новое, найти увлечение, которое останется с ними надолго. И что может быть лучше для этого, чем оздоровительный лагерь? А если добавить к этому яркие ленты, грациозные движения и музыку, то мы получаем идеальный рецепт — занятия по художественной гимнастике. Многие родители, отправляя ребенка в лагерь, даже не подозревают, какой потенциал скрывается за этой, казалось бы, девчачьей дисциплиной. Лагерь дает возможность попробовать этот вид спорта без долгосрочных обязательств, как в спортивной школе. В отличие от многих других видов активности, художественная гимнастика развивает всё тело комплексно. За одно занятие ребенок успевает сделать разминку на все группы мышц, выполнить упражнения на гибкость спины и ног, поработать над балансом (равновесием) и освоить базовые элементы с предметом (скакалкой, лентой, мячом). Работа с предметами под музыку учит слушать ритм, развивает артистизм и чувство прекрасного. А необходимость повторять элементы и соблюдать технику прививает дисциплину и умение концентрироваться. Это отличная база для любого другого спорта в будущем. 15.06.2026











Лето — это не только море, солнце и бесконечные игры на свежем воздухе. Для многих детей это еще и время, когда можно попробовать что-то новое, найти увлечение, которое останется с ними надолго.











