

ФГБОУ «Прогимназия Снегири»

Где прячется здоровье???

2025-2026 г.

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 проводится перед началом уроков, занимая всего несколько минут. Упражнения включают разминку шеи, рук, ног, спины и общие укрепляющие элементы.

Таким образом, зарядка становится отличным способом начать учебный день бодро и энергично, настраивая детей на успешное обучение и хорошее настроение!

Зарядка в школьном расписании помогает детям формировать полезные привычки здорового образа жизни, поддерживая их физическое и психическое благополучие.



3.09.2025 г

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 г



В рамках тематической недели «Что нам осень принесла? «Овощи» воспитанники 2 младшей группы познакомились с осенними изменениями в природе и узнали, что осень - это пора сбора урожая.

Дошколята закрепили и расширили представления об овощах и их пользе для организма, учились различать их по внешнему виду, упражнялись в употреблении в речи их названий, устанавливали соответствия формы, цвета овощей с сенсорными эталонами - геометрическими фигурами.

Ребята с большим удовольствием работали с лепбуком и занимались продуктивными видами деятельности.

Неделя прошла познавательно и интересно.

Дети средней группы #6 расширили свои знания о пользе фруктов и овощей, познакомились с элементарной классификацией: овощи на грядке, фрукты на дереве. Отгадывали загадки, играли в тематические игры, беседовали на данную тему, в ходе чего у детей воспитывается бережное отношение к своему здоровью и формируется установка на здоровый образ жизни.

12.09.2025 г



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 г



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 г



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 г



"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.

22.10.2025 г



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 царил 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 г



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



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.

5.02.2026 г



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.

5.02.2026 г



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.

6.02.2026 г



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.

9.02.2026г



Лыжные гонки в "Прогимназии «Снегири»».

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, используя все виды ходьбы на лыжах.

На соревнованиях царил атмосфера настоящего спортивного праздника.

Победителей ждут заслуженные награды, но главное достижение — праздник спорта и хорошего настроения с популяризацией лыжного спорта и здорового образа жизни.

13.02.2026г



Сегодня, 19 марта, ученики прогимназии «Снегири» отправились в спортивный комплекс «Арена-Истра» города Истры, чтобы пройти испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Это событие позволяет нашим детям осознать важность здорового образа жизни и развивать личные качества.

Выполнены обязательные тесты: бег (1000 метров, 30 метров, челночный), отжимания, прыжки в длину, метание мяча на дальность.

Все ребята показали отличные результаты в тестовых заданиях, демонстрируя свою физическую подготовку и целеустремлённость.

Мы гордимся нашими учениками и надеемся увидеть новых чемпионов среди будущих поколений учащихся.

Поздравляем ребят с успешным прохождением испытаний и желаем дальнейших успехов в спортивной подготовке!

19.03.2026 г



Здоровье ребёнка — важная составляющая гармоничного развития ребёнка.

Именно поэтому знакомству детей с движением «Готов к труду и обороне» уделяется особое внимание, начиная с дошкольного возраста.

В подготовительной группе прошёл 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 (6-7 лет).

30.03.2026 г



В Прогимназии "Снегири" прошла интерактивная программа «Будь здоров!» от креативной группы "Новатор" — это игровой образовательный формат, направленный на формирование у детей привычек ЗОЖ: правильного питания, физической активности, режима сна и гигиены. Ребята получили положительные эмоции от программы и повысили свой уровень культуры здорового образа жизни.

3.04.2026г



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.

7.04.2026г



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.

7.04.2026г



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.

7.04.2026г



Сегодня у детей младших групп был настоящий праздник здоровья — маленькие пациенты радостно встретили знаменитого врача Малышландии - доктора Пилюлькина. Веселый доктор организовал веселые игры, посвящённые правильному питанию - «Овощи и фрукты» и профилактике болезней - «Поймай вирус».

Доктор Пилюлкин 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!

8.04.2026г



«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.



9.04.2026г

В рамках тематической недели
"Неделя здоровья"
воспитанники
подготовительной группы # 5
показали сценку о пользе
витаминов!
Дети наглядно показали, в
каких овощах и фруктах
содержатся витамины, и как
они помогают избавиться от
вирусов!

10.04.2026г



В течение "Недели Здоровья" деятельность детей 6 группы строилась вокруг формирования у детей осознанного отношения к своему организму.

Деятельность включала: музыкально-двигательные занятия, дыхательную гимнастику, «уроки здоровья» и игровые ситуации, направленные на развитие всех аспектов здоровья: физического, психологического и социального.

10.04.2026г



На этой неделе в первой младшей группе # 1 прошла традиционная «Неделя здоровья» — время, когда все занятия, игры были посвящены теме здорового образа жизни. Мы уверены: чем раньше ребёнок узнает о важности заботы о своем здоровье, тем крепче и счастливее он будет расти!

🧘‍♀️🕒 Каждый день начинался с весёлой зарядки под музыку. Дети учились правильно разминаться, делали дыхательные упражнения 😊👉.

📖 Мы говорили о том, какие продукты делают нас сильными, а какие — лучше есть реже. Ребята учились различать овощи и фрукты. Дети посадили семена горчицы на микрозелень. В игровой форме малыши повторяли правила гигиены: как правильно мыть руки 🧼, почему важно чистить зубы 🦷 и как защититься от микробов 🦠.

Малыши слепили витамины для Фырки и нарисовали «хвостики» морковке.

10.04.2026г



На этой неделе в младшей группе прошла яркая и насыщенная тематическая неделя, посвященная здоровью.

На протяжении недели мы через образы Здравика и юных учителей з Здоровья формировали у детей навыки здорового образа жизни и здорового поведения. С дошколятами проводились увлекательные мероприятия, которые помогли детям лучше узнать о своем организме и важности заботы о здоровье, а познавательные беседы и игры о здоровье способствовали укреплению знаний детей о правильном питании и физической активности. Во время режимных моментов ребята активно занимались пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастикой.

Неделя здоровья стала ярким и запоминающимся событием в жизни нашего детского сада, которое внесло неоценимый вклад в формирование у детей здорового образа жизни.

10.04.2026г



В старшей 4 группе прошла тематическая "Неделя здоровья", в рамках которой воспитанники познакомились с основами здорового образа жизни через игровые занятия, беседы и творческие задания.

Главным мотивационным элементом стали весёлые персонажи- здоровячки, которые сопровождали детей на протяжении всей недели и стали настоящими друзьями в освоении важных жизненных навыков.

В завершение недели для каждого ребёнка была изготовлена книжечка с раскрасками здоровячков.

10.04.2026г



В подготовительной группе #5
прошла тематическая неделя
"Неделя здоровья".
В течение недели ребята
совместно с учителями
здоровья закрепили знания
о здоровом образе жизни,
оформили цветок здоровья и
изготовили памятные книжки -
"Моя книга здоровья".

10.04.2026г



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 научиться 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.



10.04.2026г

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.

29.05.2026г



В "Прогимназии "Снегири" стартовала долгожданная оздоровительная смена, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие детей. Уже в первый день смены ребята смогли насладиться одним из наиболее эффективных способов укрепления организма – посещением бассейна.

Посещение бассейна оказывает комплексное положительное воздействие на растущий организм ребёнка:

- укрепление иммунитета: вода стимулирует кровообращение, улучшает обмен веществ и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

- Развитие дыхательной системы: во время плавания ребёнок учится правильно дышать, увеличивая объем лёгких и улучшая вентиляцию дыхательных путей.

- Формирование правильной осанки: занятия в воде способствуют укреплению мышечного корсета спины, предотвращают искривления позвоночника и формируют красивую осанку.

- Психоэмоциональная разгрузка: водная среда обладает успокаивающим эффектом, снимает напряжение, помогает справиться со стрессом и способствует улучшению настроения.

Помимо занятий в бассейне, программа включает прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, спортивные соревнования. Желаем нашим юным спортсменам ярких эмоций, крепких мускулов и отменного здоровья!



2.06.2026г