Ежемесячный информационный журнал

ОЛИМПИК

НОМЕР 1 МАЙ 2020

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- Это интересно…
- Наш репортаж: конкурс рисунков на лучшую символику для семейного клуба «Олимпик»
- Формируем ЗОЖ – памятка для родителей
- Вместе нам не скучно! (как правильно выбрать вид спорта для совместных занятий)
- Советы доктора Айболита – сказка «Про умное Здоровье»
- Поход – хороший способ провести время всей семьей
- Анонс второго номера

Это интересно...

В 2019г. наше дошкольное учреждение приняло участие в конкурсе социальных проектов по благотворительной программе «Мир новых возможностей» ПАО «Норникель» в номинации «Полюс энергии». И в декабре месяце мы стали победителями!

Наш проект называется «Семейный спортивный клуб «Олимпик»». Это значит, что на территории МАДОУ №20 будет организован клуб, в котором смогут принять участие семьи с детьми дошкольного возраста (возрастная категория детей с 5 до 7 лет).

Нами будет организован мини стадион, для организации спортивных мероприятий, проведения фестивалей и других массовых мероприятий с участием родителей и детей.

Если у вас есть желание интересно и полезно проводить свободное время с вашими детьми, ждём вас в рядах нашего клуба!

Для вас создана группа ВКонтакте – https://vk.com/public195504974 «Наш Олимпик», где мы будем ждать ваши отзывы и пожелания, которые помогут нам сделать ваш совместный отдых с семьей активным, познавательным и полезным для здоровья!

Официальное открытие спортплощадки планируется на осень 2020 года, в рамках мероприятия «Всей семьей на стадион!».

Будем рады видеть вас в нашем семейном спортивном клубе «Олимпик»!

НАШ РЕПОРТАЖ:

В марте – апреле месяце в нашем дошкольном учреждении проходил конкурс рисунков «Будем мы стараться, спортом заниматься!», главной целью которого было: выбрать символику (флаг, герб и талисман) для семейного спортивного клуба «Олимпик».

В конкурсе приняли участие воспитанники из дошкольных учреждений г.Мончегорска - это МАДОУ №25, МАДОУ № 24, МАДОУ №10 и МАДОУ №20. Спасибо всем участникам за интересные, необычные и творческие работы. Мы обязательно проведём церемонию награждения и все участники и победители получат свою награду. А пока, благодаря вашим стараниям и работе жюри, спешим сообщить, что наш семейный спортивный клуб получил талисмана – медвежонка Топтыжку

А также у клуба теперь есть герб и флаг!!!

Спасибо вам за помощь, наши дорогие участники конкурса!

Будем ждать вас на наших мероприятиях!

Формируем ЗОЖ

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей:

- *Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки!*
- Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали;
- *Соблюдайте режим дня!*
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
- *Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;*
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе!
- *Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.*

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния. Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Занятия спортом полезны для здоровья!

- Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередую виды спорта, в которых ваша семья упражняется в течении месяца;
- Сделайте журнал достижений для каждого члена семьи. Это позволит развить дух состязательности, закалит характер;
- Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах;
- Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта;
- При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренером;
- Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.

И ПОМНИТЕ:

В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни ребенка, степень и характер его физического развития, общее знакомство с различными видами спорта.

ВЫБИРАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ИНТЕРЕСОМ И ПОЛЬЗОЙ!

СКАЗКА «Про умное Здоровье»

Автор сказки: Ирис Ревю

В некотором царстве, сказочном государстве жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались порой люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

- Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдёт в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, сиропы, микстуры и мази помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботиться о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКО, А ВОССТАНОВИТЬ – ОЙ, КАК ТРУДНО!

Поход «Спорт нам очень нужен, мы со спортом дружим!»

Как привить детям любовь к природе? Как стать ближе со своими детьми? Как увидеть в глазах своего ребенка восторг? Нужно просто пойти в поход!
Сколько всего можно увидеть в походе впервые в жизни! Растения и животные, грибы и ягоды, моря, реки, озера и водопады... Даже на обыкновенные деревья и камни, которые, казалось бы, встречаются и в городе, начинаешь смотреть совершенно другими глазами!
"Мама, смотри какая коряга, она похоже на крокодила! Папа, смотри облако - корабль. Ой, смотрите, маленький лягушонок!". Мы взрослые перестали замечать такие важные вещи, но в этом нам помогают наши дети!

Что же такое поход?
Туристический поход:

- перемещение по определённому маршруту с заданными целями;
- организованное путешествие или дальняя прогулка с тренировочными, развлекательными или познавательными целями.

Как выбрать маршрут, если вы никогда не ходили в поход. Предлагаем воспользоваться следующими критериями:

- Маршрут для первого похода с ребенком должен быть физически простой, без крутых подъемов и спусков.
- Чем меньше отрыв от цивилизации, тем лучше маршрут подходит для похода с детьми. В этом случае можно будет докупать продукты по пути, а не тащить их весь поход на себе.

А чем заняться в походе, вы узнаете, когда отправитесь этим летом вместе со своими детьми и командой клуба «Олимпик» в настоящий поход!

Читайте в следующем номере:

Наши постоянные рубрики:

- Это интересно…
- Советы доктора Айболита
- Формируем ЗОЖ
- Вместе нам не скучно
- Репортаж о первом походе

Журнал выходит 1 раз в месяц

Редакторы:
заместитель заведующего по УВР – Ермолаева Елена Светославовна
воспитатель – Прокофьева Татьяна Сергеевна
медицинский работник – Матвиенко Людмила Павловна

Адрес редакции:
г.Мончегорск
ул. Бредова д.18

Телефон:
8(815-36) 3-33-66
Эл.почта:
dou20@edumonch.ru