

## Огонёк здоровья в «Лесной сказке».



Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на укрепление и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни. И поскольку формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте, в МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка» ведется физкультурно-оздоровительная работа, и целью её является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. Иными словами, эта мотивационная направленность должна стать доминирующей в поведении детей, их стремлении вести здоровый образ жизни. Одним из многочисленных способов пропаганды здорового образа жизни является участие наших воспитанников в спортивных конкурсах.

Традиционно МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка» принимает участие в спортивно-оздоровительных играх «Губернаторские состязания» среди детей

дошкольных образовательных учреждений Октябрьского района проводятся на основании распоряжения Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 20 октября 2003г. «О ежегодном проведении соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений среди Ханты-Мансийского автономного округа в целях формирования потребности детей в здоровом образе жизни:

- развития и укрепления двигательных умений, навыков и физических качеств детей;
- смотра физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях;
- пропаганды физической культуры и укрепления здоровья детей.

Программа «Губернаторские состязания»

1). Выполнение тестовых упражнений.

Тест 1. Бег 30м., с высокого старта.

Тест 2. Прыжок в длину с места.

Тест 3. Челночный бег 3х10м.

Тест 4. Подтягивание - из вися лёжа на подвесной перекладине (до 80см).

Тест 5. Наклоны вперёд из положения сидя на полу.

Тест 6. Бег 300м., с высокого старта в спортивном зале.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине в сед за 30сек.

2). Гонки на велосипедах – 100м., соревнования личные.

3). Легкоатлетическая эстафета – соревнования командные, состав команды (7дев. + 7мал. – 8х30м.)

4). Подвижные игры (перестрелка).

5). «Весёлые старты», соревнования командные, состав команды (7дев.+7мал.)

«Губернаторские состязания» среди детей ДОО Октябрьского района проводятся в 3 этапа в течение учебного года.

- 1 этап – внутри ДОО;
- 2 этап – соревнования в Октябрьском районе (заочные);
- 3 этап – соревнования в муниципальных образованиях городов и районов автономного округа (заочные).

В 2016 году во 2 этапе в «Губернаторских состязаний» приняли участие 14 детей МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка» двух подготовительных групп: «Пчёлки» и «Семицветик». В командном первенстве наши юные спортсмены заняли почетное 2 призовое место, набрав 2752 очка. По итогам личного первенства в тестовом задании Бег с высокого старта 30м все призовые места заняли дети нашего детского сада: 1 место среди мальчиков - Крючков Илья, 2 место поделили Чурин Михаил и Халилов Марат, 3 место – Девешов Амин. Среди девочек 1 место – Орехова Лидия, 2 место – Самойленко Ксения, 3 место – Герасимова Ксения. В тестовом задании Подтягивание из вися лежа на подвесной перекладине: среди мальчиков 1 место - Крючков Илья, 2 место поделили Халимбеков Джалав и Чурин Михаил. В тестовом задании Наклоны вперед из положения, сидя на полу среди мальчиков Мирзоев Ислам занял 1 место, среди девочек 3 место заняла Скоробогатова Дарья. В тестовом задании Поднимание туловища и положения, лежа на спине в сед за 30 сек.: Халимбеков Джалав занял 3 место среди юношей, а среди девочек Скоробогатова Даша заняла 2 место. Мы поздравляем наших ребят! И желаем им здоровья, успехов во всех своих начинаниях, расти счастливыми и жизнерадостными людьми, отличной учёбы, ведь они уже «без пяти минут» первоклассники!

Хотим выразить благодарность коллективу МКУ «Центр культуры и спорта г.п.Талинка» за тесное сотрудничество при проведении «Губернаторских состязаний».

