

МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 88» Г.БЕРЕЗНИКИ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

СПОРТ – ЗДОРОВЬЕ – НАСТРОЕНИЕ



ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДРУЗЬЯ!

Я – медвежонок Уникум.

Приглашаю вас отправиться со мной
в увлекательное путешествие в страну Спорта и Здоровья.

Во время путешествия по страницам календаря:

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- когда в России и в мире празднуются спортивные праздники
- когда состоятся массовые спортивные соревнования в России, городе Березники и детском саду
- как делать зарядку с папой и с мамой
- зачем люди спят
- откуда взялись шахматы и смайлики
- что такое йога, кроссфит и скейтбординг
- как интересно и полезно провести семейные выходные

ВЫ СМОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ:

- игры «Парочки» и «Первые шаги к ГТО»;
- макет любимого спортивного сооружения города;
- вкусняшки из шоколада и арбуза;
- календарь «ожидания» Нового года;
- детский ростомер;
- раскрасить медвежонка Уникума карандашами или фломастерами.



Дорогие дети, уважаемые родители!

Вы держите в руках календарь, созданный детьми и педагогами нашего детского сада.

Каждый месяц вас ждут удивительные приключения с медвежонком Уникумом в стране Спорта и Здоровья.

Пусть все 7 дней в неделю будут для вас здоровыми, спортивными и радостными!

*Завьялова Т.В.,
заведующий МАДОУ «Детский сад № 88»,
Почетный работник сферы образования РФ*



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КАЛЕНДАРЯ:

- рассмотрите и обсудите с ребенком каждую страницу календаря;
- читайте ребенку задания, поясняйте незнакомые слова и фразы;
- помогайте ребенку, если он попросит, заполнять календарную сетку на месяц;
обсуждайте важные дела и события каждого месяца,
- вместе отмечайте их на календарной сетке в верхней части календаря;
каждый месяц обсуждайте планы на выходные дни,
- вместе с ребенком отмечайте их на планере в нижней части календаря с помощью наклеек или вписывайте от руки;
если необходимо, выполняйте предлагаемые задания
- вместе с ребенком, подбадривайте его, хвалите не за результат, а за старание;
- организация совместного семейного отдыха зависит полностью от вас, обратите особое внимание на раздел «ВМЕСТЕ в Месте»;
- на последней странице календаря имеются настольно-печатные игры и ростомер, которые вы сможете смастерить вместе с ребенком;
- в календаре имеются QR-коды (ссылки) на информационные материалы, сайт и канал детского сада на YouTube.

Январь



СОБЫТИЯ

10 января –

День катания на коньках

12 января –

День снежных крепостей

19 января –

Международный день зимних видов спорта

ГОРОДСКАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ДОУ (ПЛАВАНИЕ)



СПОРТ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

Почитайте вместе спортивную энциклопедию, где интересно рассказывается о разных зимних видах спорта.



Сделайте вместе с ребенком игру «Парочки» по зимним видам спорта. Картинки возьмите в приложении



КАК ИГРАТЬ:

Все карточки перед началом игры перемешиваются и раскладываются рядами картинкой вниз. Можно начать с 4 карточек и далее постепенно увеличивать их количество. Игроки по очереди переворачивают по 2 карточки.

Если открыты одинаковые карточки, то игрок забирает их себе и открывает следующую пару карточек. Если карточки не совпадают, игрок кладёт их на прежнее место картинкой вниз, и право хода переходит к следующему игроку. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество карточек.

НАСТРОЕНИЕ

ДЕНЬ СНЕЖНЫХ КРЕПОСТЕЙ

В выходные позови родителей лепить из снега все что захочется: крепости, домики, снеговиков, героев любимого мультика. Для украшения возьмите с собой старые пуговицы, орехи, морковку, бусины, краски и кисти. А еще, когда в каникулы будете гулять по городу, обязательно сходите на Советскую площадь, полюбуйтесь красотами ледяного городка. Сделайте семейное фото и разместите в рамке «Наши впечатления».

ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Хочешь стать участником движения ГТО и получить значок?

Попроси родителей зарегистрировать тебя на сайте www.gto.ru

и начни тренироваться: бегай, отжимайся, развивай меткость и гибкость, держи равновесие.



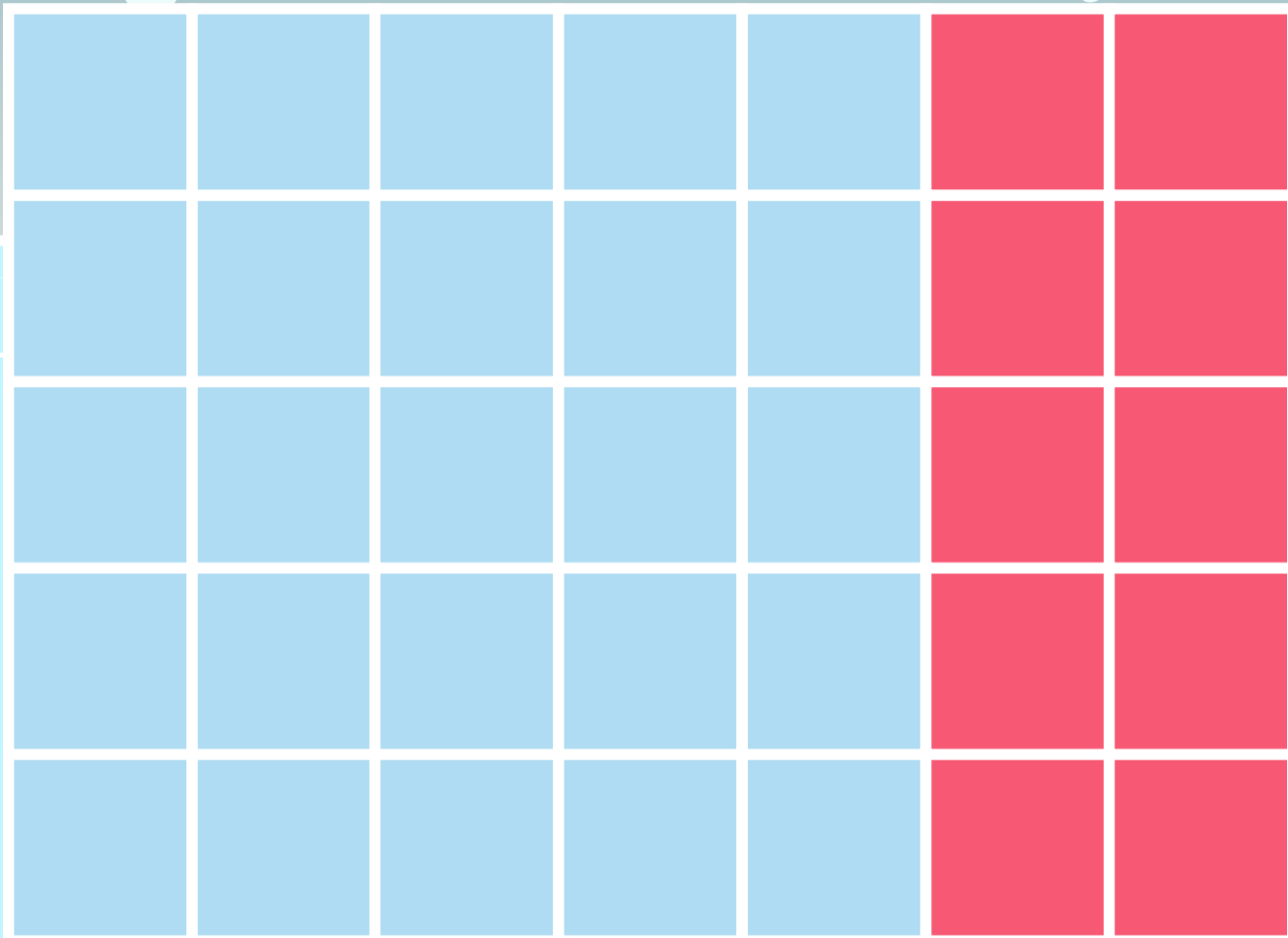
ВМЕСТЕ В МЕСТЕ



ДЕНЬ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Перед тем, как пойти на крытый каток «Березники Арена Спорт», решите, какие коньки выбрать. Обсудите с ребенком, что на любом общественном катке есть правила, которые обеспечивают безопасность отдыхающих.

ФЕВРАЛЬ



СОБЫТИЯ

ВТОРАЯ СУББОТА ФЕВРАЛЯ –

Лыжня России

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ ФЕВРАЛЯ –

Фестиваль СНЕГОВИКОВ

23 ФЕВРАЛЯ –

День Защитников Отечества

ГОРОДСКАЯ СПАРТАКИАДА

СРЕДИ ДОУ (ЛЫЖИ)

СПОРТ

ЛЫЖНЯ РОССИИ



«Лыжня России» – самая массовая всероссийская лыжная гонка, в которой принимают участие и любители, и профессионалы, проводится ежегодно уже более 35 лет – с 1982 года.

Лыжные забеги в Пермском крае проходят в 36 районах.

Съездите вместе с ребенком на лыжную базу «Снежинка», поучаствуйте в гонке или побудьте активным болельщиком.

ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Весь февраль делай зарядку с папой. Вместе тренируйтесь в беге и отжимании, развивайте гибкость и меткость, отмечайте свои результаты в рамке «МОИ достижения».

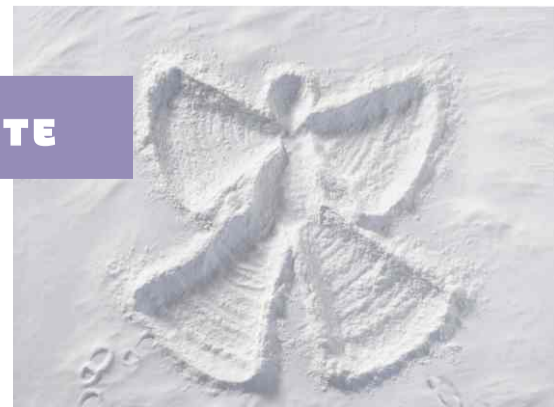


*В зимний день я не скучаю:
Быстро лыжи надеваю,
В руки я беру две палки,
с ветерком играю в салки!*

А.Парошин

Если ты хорошо катаешься на лыжах, прими участие в отборочных соревнованиях в сборную детского сада для выступления на городской Спартакиаде.

В выходные позови родителей на прогулку, покажи, как ты умеешь делать «снежного ангела». Можно устроить конкурс на самый необычный «узор ногами». Фото «Узор» Сфотографируйте лучший узор и разместите в рамке «НАШИ впечатления»



НАСТРОЕНИЕ

ФЕСТИВАЛЬ СНЕГОВИКОВ

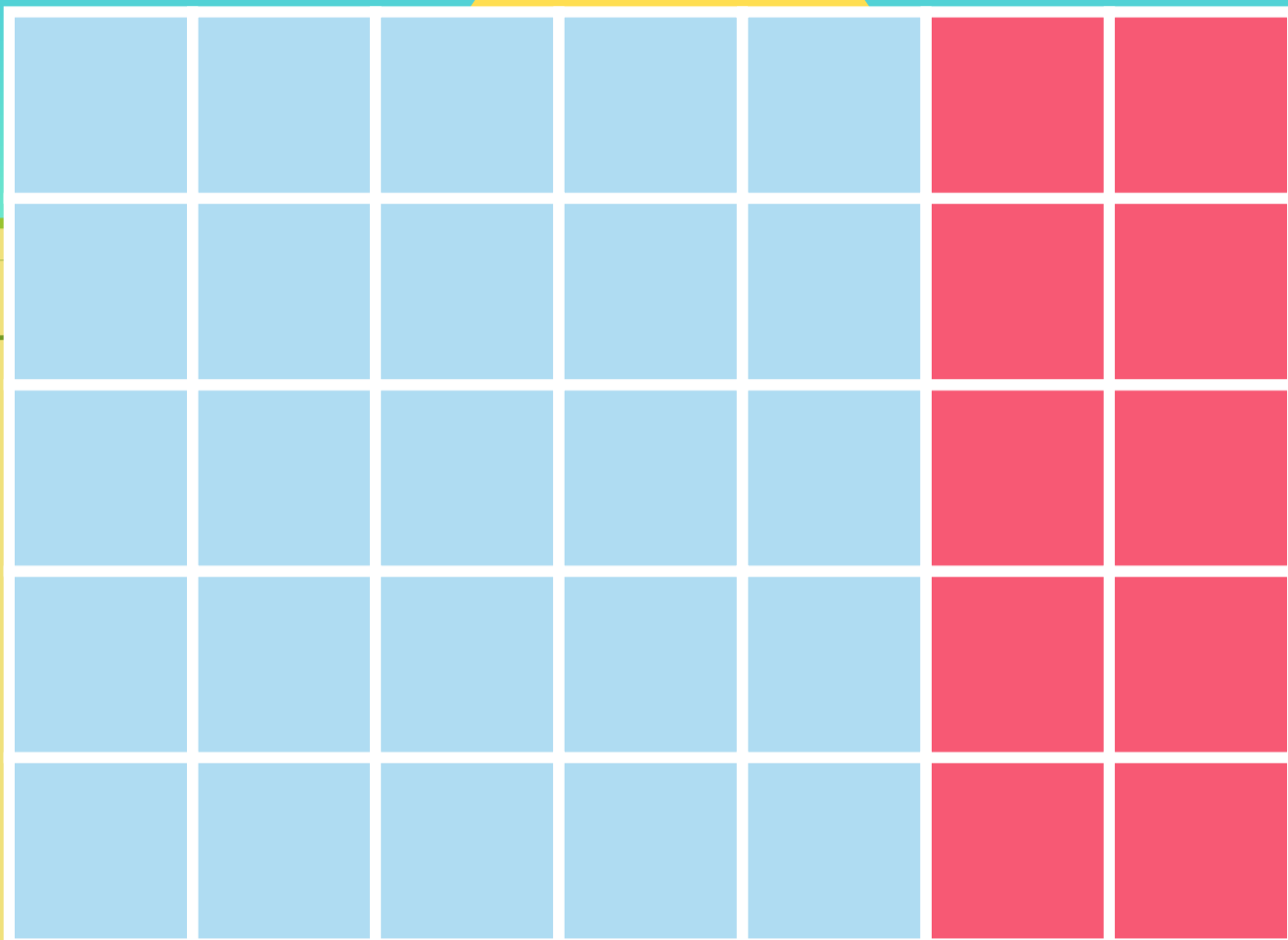
Примите всей семьей участие в Фестивале снеговиков нашего детского сада, используйте самые разные материалы.

Море улыбок и позитива вам обеспечено!



ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

МАРТ



СОБЫТИЯ

8 марта –

Международный женский день

13 марта – Всемирный День сна

20 марта –

Международный День счастья

22 марта –

День рождения города Березники

**ГОРОДСКАЯ СПАРТАКИАДА
СРЕДИ ДОУ
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**



СПОРТ

ГОРОДСКАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ДОУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Приглашаю тебя на отборочные соревнования по бегу, прыжкам и метанию в сборную детского сада. Чтобы победить, надо тренироваться так же, как в январе и феврале.

Запиши свои личные результаты в рамке «МОИ достижения». Прими участие в выставке макетов детского сада «Березники спортивные», посвященной Дню рождения города.



ЗДОРОВЬЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СНА



ВМЕСТЕ узнайте, почему люди стали отмечать этот день. Обсудите, когда членам вашей семьи нужно ложиться спать, чтобы быть здоровыми, сделайте пометки в семейном планере. Спроси у ребят в группе «Зачем детям надо спать?», предложи нарисовать правила здорового сна картинками или значками. Вместе с ребятами и воспитателями сделайте в группе выставку «Спи хорошо – расти быстро!».

В марте делай зарядку
ВМЕСТЕ с мамой



**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА
ЗАРЯДКА? ЭТО
ВОВСЕ НЕ ЗАГАДКА!**

НАСТРОЕНИЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ



Посмотрите ВМЕСТЕ мультфильм «Как ослик счастье искал» и зайдите на сайт. Обсудите с ребенком, что для каждого из вас счастье, почему говорят «Счастье приносят маленькие радости». Расскажи ребятам в группе про этот праздник, придумайте вместе, какие подарки можно сделать родным и друзьям в этот день.



ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

Съездите ВМЕСТЕ за город, покатайтесь на санках, ледянках и тюбингах, а то скоро зима закончится и снег растает. А еще можно пройтись по тропе здоровья в Быгельском логоу или Новожилово, покормить белочек, подышать свежим воздухом. Нарисуй, как проходят твои выходные, и помести этот рисунок в рамке «НАШИ впечатления».



АПРЕЛЬ



СОБЫТИЯ

1 АПРЕЛЯ – День смеха

5 АПРЕЛЯ – День супа

6 АПРЕЛЯ – Всемирный день настольного тенниса

12 АПРЕЛЯ –

День космонавтики

29 АПРЕЛЯ –

Международный день танца

СПОРТ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Прочитайте ВМЕСТЕ статью в спортивной энциклопедии про настольный теннис. Устройте семейные соревнования «Надежды тенниса». Назначьте судью, подготовьте оборудование (теннисные ракетки, мячи, секундомер) и обязательно ПРИЗЫ.



Начните с простых испытаний:

1. «Удержи мяч». Игроки удерживают мяч на ракетке. Побеждает тот, кто дольше удержит мяч на ракетке. Обязательно запишите лучшее время каждого игрока в рамке «НАШИ достижения».
2. «Джампинг (прыгающий мяч)». Игроки отбивают мяч ракеткой. Побеждает тот, кто дольше отбивает. Снова запишите лучшие результаты каждого игрока. Придумайте и проведите свои испытания! Посчитайте результаты и устройте чествование победителя!

НАСТРОЕНИЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ТАНЦА

Танец – это маленькая жизнь, которую проживает танцор! Это песня души и радости.

Да здравствуют танцы разные –

Балетные и эстрадные, Народные и классические, Спортивные и величественные!

Быстрые и медленные,

Временем проверенные,

Старинные, современные –

Искусство танца волшебное!



Посмотри, как любят танцевать дети из театра-студии танца «Выкрутасы» и потанцуй вместе с ними.

ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения»



ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ

При въезде в Усолье на высоком берегу Камы, на том самом месте, где появляются первые апрельские проталины, и где усольчане веками встречали весну, стоит обелиск космонавтам Алексею Леонову и Павлу Беляеву. Открытие памятника состоялось 14 августа 2004 года. На открытии присутствовал дважды Герой Советского Союза космонавт А. А. Леонов. У основания памятника он оттиснул в бетоне свою звездную ладонь, к которой вы сами можете прикоснуться... От памятника вы можете заехать в историко-архитектурный музей, где увидите мундир, скафандр, фотоаппарат (именно им были сделаны снимки из космоса) и другие личные предметы, подаренные А.А. Леоновым музеем. Обязательно сделайте фото на память и разместите его в рамке «НАШИ впечатления».

ВМЕСТЕ В МЕСТЕ



А вы знаете, где в нашем городе находится этот памятник космонавтам?



НАШИ ВЫХОДНЫЕ

**ЗДОРОВЫЕ
СПОРТИВНЫЕ
РАДОСТНЫЕ**

ВЫХОДНЫЕ – ВОТ ВЕЗЕНЬЕ! ВЫХОДНЫЕ ТАК НУЖНЫ! ПРОВЕДИТЕ ИХ ЗДОРОВО, ВЕСЕЛО И РАДОСТНО!!!

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

НАШИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

A large area at the bottom of the page, divided into two vertical sections. The left section is a solid yellow color, and the right section is a solid light green color. This area is intended for writing down achievements and impressions.

Май



СОБЫТИЯ

9 мая – День Победы

15 мая –

Международный День семьи

31 мая –

Всемирный день без табака

городская военно-патриотическая игра «Зарничка»,

посвященная

Дню Победы

акция детского сада

«Бессмертный полк»



СПОРТ

ЗАРНИЧКА

Хочешь попасть в команду детского сада, которая будет выступать на городской игре «Зарничка»? Главным состязанием является парад – прохождение команд маршевым шагом под строевую песню.



Научиться маршировать тебе помогут эти стихи:

Мы идем походкой бравой
Ножкой левой, ножкой правой
Далеко, далеко,
Дружно, весело легко!
Левой ножкой, правой ножкой
Мы идём своей дорожкой
Дружно, весело легко.
Как ушли мы далеко!!!

ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения»



ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

В этот день можете отправиться на природу всей семьей, сходить в кинотеатр на хороший фильм или в музей, на выставку. Если нет желания что-то организовывать специально, просто достаньте из шкафа семейные фотоальбомы и посмотрите вместе фото, сделанные в важные для вас даты и события.

А если у вас еще нет семейной родословной, пора заняться ее составлением! Сделайте символический "почтовый ящик любви" — пусть каждый член семьи напишет признания в теплых чувствах каждому члену семьи.

Дарите хорошее настроение друг другу, благодарите членов своей семьи за то, что они есть в вашей жизни, и ваша семья всегда будет самым теплым местом в мире! Обязательно сделайте фотографии на память и разместите любимые фото в рамке «НАШИ впечатления».

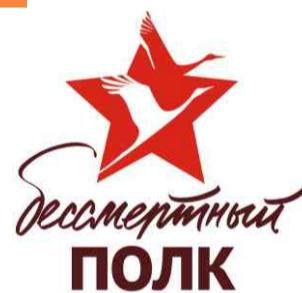


НАСТРОЕНИЕ

ДЕНЬ ПОБЕДЫ

Примите всей семьей участие в акции детского сада «Бессмертный полк».

Если у вас в семье сохранились фотографии близких и дальних родственников, которые воевали в Великую Отечественную войну, рассмотрите их вместе с ребенком. Расскажите, кем они приходятся ребенку, как их звали, сколько им было лет, в каких войсках они воевали. Распечатайте черно-белые копии портретов и принесите их в детский сад. Воспитатели вместе с детьми сделают фотопанно.



*Мне кажется порою, что солдаты
С кровавых не пришедшие полей,
Не в землю нашу полегли когда-то,
А превратились в белых журавлей.
Они до сей поры с времен тех дальних
Летят и подают нам голоса.
Не потому ль так часто и печально
Мы замолкаем, глядя в небеса?*

Р.Гамзатов

ИЮНЬ



СОБЫТИЯ

- 1 ИЮНЯ** – Международный День защиты детей, Всемирный День родителей
- 2 ИЮНЯ** – День здорового питания и отказа от излишеств в еде
- 3 ИЮНЯ** – Всемирный День велосипеда
- 21 ИЮНЯ** – Международный День йоги, Международный день скейтбординга
- 23 ИЮНЯ** – Международный Олимпийский день

СПОРТ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СКЕЙТБОРДИНГА

Два колёсика, доска.
Как пушинка я легка!
А на чём сейчас катаюсь,
Я никак не догадаюсь.
скейт



НАСТРОЕНИЕ

ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

А ты знаешь, что Международный День защиты детей и Всемирный День родителей празднуются в один день? Здорово, правда? Дети делают подарки родителям, а родители – детям!



ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения».



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ



Позови маму сделать необычную зарядку



ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ



Лето. Солнце. Теплый ветер. Самый лучший способ полноценно отдохнуть в теплые летние выходные – это выбраться на природу с семьей. Каменный город – жемчужина Пермского края, здесь в любое время года. Можно остаться здесь на ночь, поставив палатку у подножья скал. Помните, что в Каменном городе нет воды, поэтому стоит ею запастись заранее.

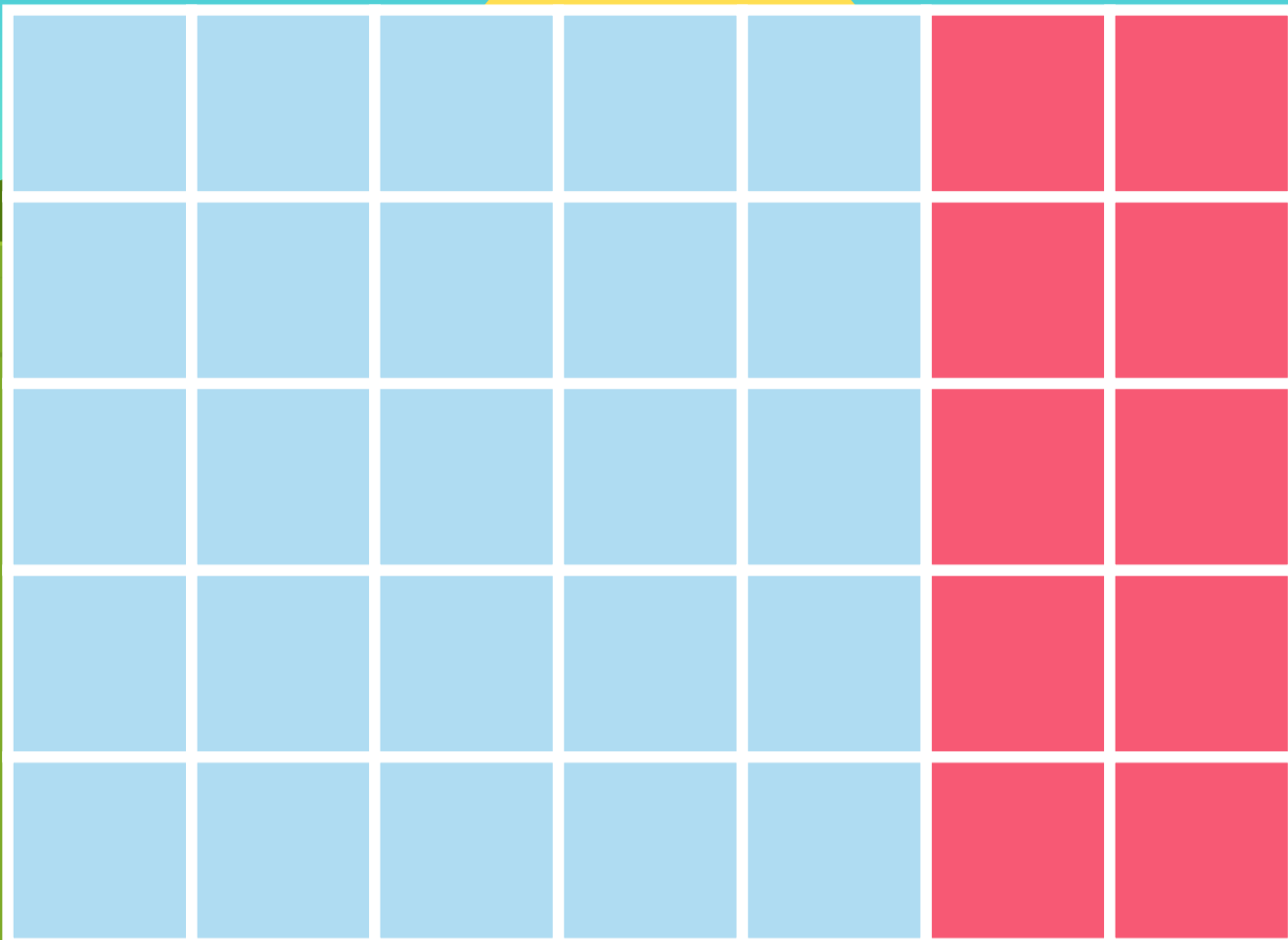


ИЮЛЬ



СОБЫТИЯ

- 11 ИЮЛЯ** – Всемирный День шоколада
- 22 ИЮЛЯ** – Международный День шахмат, Международный День бокса
- 26 ИЮЛЯ** – День парашютиста в России
- 30 ИЮЛЯ** – Международный День дружбы



СПОРТ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ШАХМАТ

Скучно было детворе
Ранним утром во дворе.
– Знаю я одну игру,
– Сказал ребятам Петя.
– Где б я ни был и везде
В нее играют дети.
В игре той есть ладья и ферзь,
Слон, конь и пешек ряд,
А возглавляет всех король
– Его хранит отряд.
Хочу задание вам дать:
Игры названье угадать!

Кто придумал шахматы?
Как играть в эту игру?
Попроси родителей почитать тебе об этом в Спортивной Энциклопедии. Если дома есть шахматы, попроси взрослых научить тебя играть. Предложи ребятам в детском саду провести шахматный турнир.



НАСТРОЕНИЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ШОКОЛАДА

Все знают, что шоколад улучшает настроение. А хорошее настроение – залог крепкого здоровья. Порадуй своих близких и друзей: вместе с мамой растопи шоколадку → накопи на шпажку клубнику или кусочек банана, или другого фрукта → обмакни шпажку в расплавленный шоколад → положи на тарелку → поставь тарелку в холодильник. Хорошее настроение вам обеспечено!



ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Сравни свои успехи за полгода, которые были записаны в рамке «МОИ достижения». Если результаты тебя порадовали – не останавливайся, а если не очень – тренируйся еще. Поможет тебе игра «Первые шаги к ГТО», поиграй в нее с ребятами в детском саду.

Правила игры:

1. Игроки определяют очередность хода считалкой.
2. Игроки по очереди бросают кубик, выполняют задания, получают очки за выполнение.
3. Игровой кон заканчивается, когда все игроки придут к финишу.
4. Выигрывает игрок, набравший больше очков.



МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА «КРУГ ЗДОРОВЬЯ»

В июле дети в детском саду будут делать музыкальную спортивную зарядку. Присоединяйся!



МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ



Посвятите выходные семейному отдыху. Если вы никогда не бывали на этно-ландшафтном фестивале «Зов Пармы», то сделайте это обязательно! Памятные семейные фото будут долго напоминать о живописной природе чердынской земли.

ВМЕСТЕ В МЕСТЕ



Выберите ВМЕСТЕ с ребенком любимое фото и поместите его в рамку «НАШИ впечатления». А если вы все-таки решили провести выходные на даче, поиграйте с детьми в веселые подвижные игры.

АВГУСТ



СОБЫТИЯ

3 АВГУСТА – День арбуза

8 АВГУСТА – День альпиниста

13 АВГУСТА –

Всемирный День левшей

ВТОРАЯ СУББОТА АВГУСТА –

День физкультурника



СПОРТ



ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА



Вступай в команду детского сада, которая покажет на городском Дне физкультурника музыкальную спортивную зарядку «Круг Здоровья».

ДЕНЬ АЛЬПИНИСТА

Этот праздник не знает границ, он объединяет смелых и выносливых людей. Позови родителей поиграть в игры с веревками, которые тренируют выносливость и силу, как у настоящих альпинистов.



НАСТРОЕНИЕ

ДЕНЬ АРБУЗА

А ты знаешь, что арбуз - это самая большая ягода в мире, которая поднимает настроение и укрепляет здоровье.



Сделай с мамой вкусный арбузный смузи, рецепты возьмите **ЗДЕСЬ**



ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения»



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕВШЕЙ

Левшам нужны специальные ножницы, ручки и карандаши и даже компьютерные мыши, потому что обычные для них неудобны. Леворуких людей нельзя переучивать.

«Леволापость» есть даже у животных: среди кошек большинство – правши, среди голубей и кенгуру большинство – левши, левши и все белые медведи. Предложи ребятам в детском саду провести исследование: сколько у нас леворуких детей, сколько среди них мальчиков и девочек, сколько левшей среди сотрудников.



МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ



Одно из интересных и запоминающихся мест, которое можно посетить семьей в выходные дни — это река Усьва. Вы увидите Усьвинские «Столбы» и «Чертов палец», камни «Большое Бревно» и «Омутной», скалу «Панорамная». Обязательно сделайте семейное фото и разместите его в рамке «НАШИ впечатления».

ВМЕСТЕ В МЕСТЕ



СЕНТЯБРЬ



СОБЫТИЯ

- 19 СЕНТЯБРЯ –** День рождения «смайлика»
- 27 СЕНТЯБРЯ –** Всемирный День туризма
- 28 СЕНТЯБРЯ –** Всемирный День сердца
Всероссийский день бега «Кросс нации»

СПОРТ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ БЕГА «КРОСС НАЦИИ»



В этом забеге участвуют не только взрослые, но и школьники. И ты можешь принять участие в кроссе нашего детского сада «БЕгаем БЕгом».



ЗДОРОВЬЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Соблюдай 5 правил здорового сердца и будешь здоров!

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

- ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
- ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- КОНТРОЛЬ ВЕСА
- НЕ КУРИТЬ
- ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения».



НАСТРОЕНИЕ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ «СМАЙЛИКА»

Как ты думаешь, для чего люди придумали «смайлик»? Чтобы показать свои эмоции. Сначала было всего два «смайлика»: радостный и грустный. Теперь их уже больше 1000! В этот день предложи ребятам в детском саду придумать свои смайлики, нарисовать их и украсить ими группу.



ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТУРИЗМА

Хотите сфотографироваться на фоне Эйфелевой башни, увидеть мини-копию Елисейских полей, попить тонизирующий зеленый чай в Японском садике, позвонить из знаменитой красной английской телефонной будки или отведать ухи у нового арт-объекта «Корабль» отправляйтесь в мемориальный ботанический сад Г.А. Демидова в г. Соликамск. Обязательно сделайте семейное фото на память и разместите его в рамке «НАШИ впечатления».



НАШИ ВЫХОДНЫЕ

**ЗДОРОВЫЕ
СПОРТИВНЫЕ
РАДОСТНЫЕ**

ВМЕСТЕ ОБСУДИТЕ СЕМЕЙНЫЕ ПЛАНЫ НА ПЕРВЫЕ ОСЕННИЕ ВЫХОДНЫЕ. ПРОВЕДИТЕ ИХ ЗДОРОВО, ВЕСЕЛО И РАДОСТНО!!!

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

НАШИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

A large area at the bottom of the page, divided into two vertical sections. The left section is a solid yellow color, and the right section is a solid light green color. This area is intended for writing the user's achievements and impressions.

ОКТАБРЬ



СОБЫТИЯ

- 2 ОКТЯБРЯ –** Всемирный День улыбки
- 3 ОКТЯБРЯ –** Всероссийский День ходьбы
- 15 ОКТЯБРЯ –** Всемирный День мытья рук
- 28 ОКТЯБРЯ –** Всемирный День дзюдо
- 31 ОКТЯБРЯ –** Всероссийский День гимнастики
- ВТОРОЙ ЧЕТВЕРГ ОКТЯБРЯ –** Всемирный день зрения

СПОРТ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ХОДЬБЫ

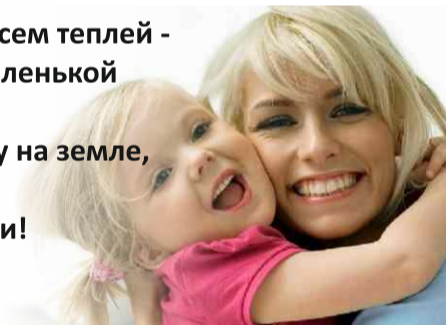
Прими участие во флеш-мобе «МыИдемШагаем» в детском саду. Ходи больше пешком. Это полезно!



НАСТРОЕНИЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ УЛЫБКИ

От улыбки станет всем теплей - И слону, и даже маленькой улитке... Так пускай повсюду на земле, словно лампочки, включаются улыбки!



Прими участие в акции детского сада «Улыбнись мне в ответ».

ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения».



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК

Расскажи ребятам в детском саду про День мытья рук. Сходите в младшую группу и расскажите малышам, зачем надо мыть руки. Сделайте для малышей плакаты «Моем руки правильно».



15 октября ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ



Предложи ребятам в детском саду провести исследование «Как сохранить зрение». Попроси родителей помочь тебе найти информацию и подготовить сообщение для выступления в группе.

Сделайте вместе книжку-малышку «Хорошее зрение на всю жизнь».

ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Среди живописных отрогов Западного Урала спряталась небольшая железнодорожная станции Расик и одноимённый посёлок. Необычное название учёные производят от слова «рассёк». Именно такие ассоциации вызвала узкая долина, окружённая скалистыми вершинами. Совершите семейный поход в пещеру Расик, пройдите через карстовую арку, посетите Расикский грот, поднимитесь на скалу Красный камень, который является памятником природы Пермского края. Семейное фото на фоне Уральских гор разместите в рамке «НАШИ впечатления».



НАШИ ВЫХОДНЫЕ

**ЗДОРОВЫЕ
СПОРТИВНЫЕ
РАДОСТНЫЕ**

ВМЕСТЕ СОСТАВЬТЕ ПЛАН НА ВЫХОДНЫЕ. ПРОВЕДИТЕ ИХ ЗДОРОВО, ВЕСЕЛО И РАДОСТНО!!!

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

НАШИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

The bottom half of the page is divided into two large, solid-colored rectangular areas. The left area is a vibrant yellow, and the right area is a light lime green. These areas are intended for the user to write their achievements and impressions, respectively, corresponding to the labels above them.

НОЯБРЬ



СОБЫТИЯ

11 НОЯБРЯ –

Всемирный День мини-лыж

21 НОЯБРЯ –

Всемирный День приветствий
**ФЕСТИВАЛЬ ДЕТСКОГО САДА
 «ДЖАМПИНГ-ВАВУ.
 ПРЫГАЮЩИЕ ДЕТИ»**



СПОРТ

ФЕСТИВАЛЬ ДЕТСКОГО САДА «ДЖАМПИНГ-ВАВУ. ПРЫГАЮЩИЕ ДЕТИ»



Прими участие в фестивале. Попроси родителей помочь тебе подготовиться, игры и упражнения со скакалкой **ЗДЕСЬ**



ЗДОРОВЬЕ

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Продолжай тренироваться в беге, отжимании, меткости, гибкости и равновесии. Записывай свои личные успехи в рамке «МОИ достижения».



НАСТРОЕНИЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРИВЕТСТВИЙ

Главная цель праздника – обратить внимание людей на важность личного общения. Ведь только посредством доброго общения, а не применяя силу, можно решить любые конфликты. Узнай, как приветствуют друг друга люди в разных странах.

Расскажи ребятам в детском саду про этот День, предложи придумать приветствие для вашей группы.



ВМЕСТЕ В МЕСТЕ

8 ПРИЧИН ПОЙТИ В БАССЕЙН



1. РАЗВИВАЕТ ВСЕ МЫШЦЫ



5. ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ



2. УЛУЧШАЕТ ОСАНКУ



6. ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ



3. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРЦА



7. СНИМАЕТ СТРЕСС



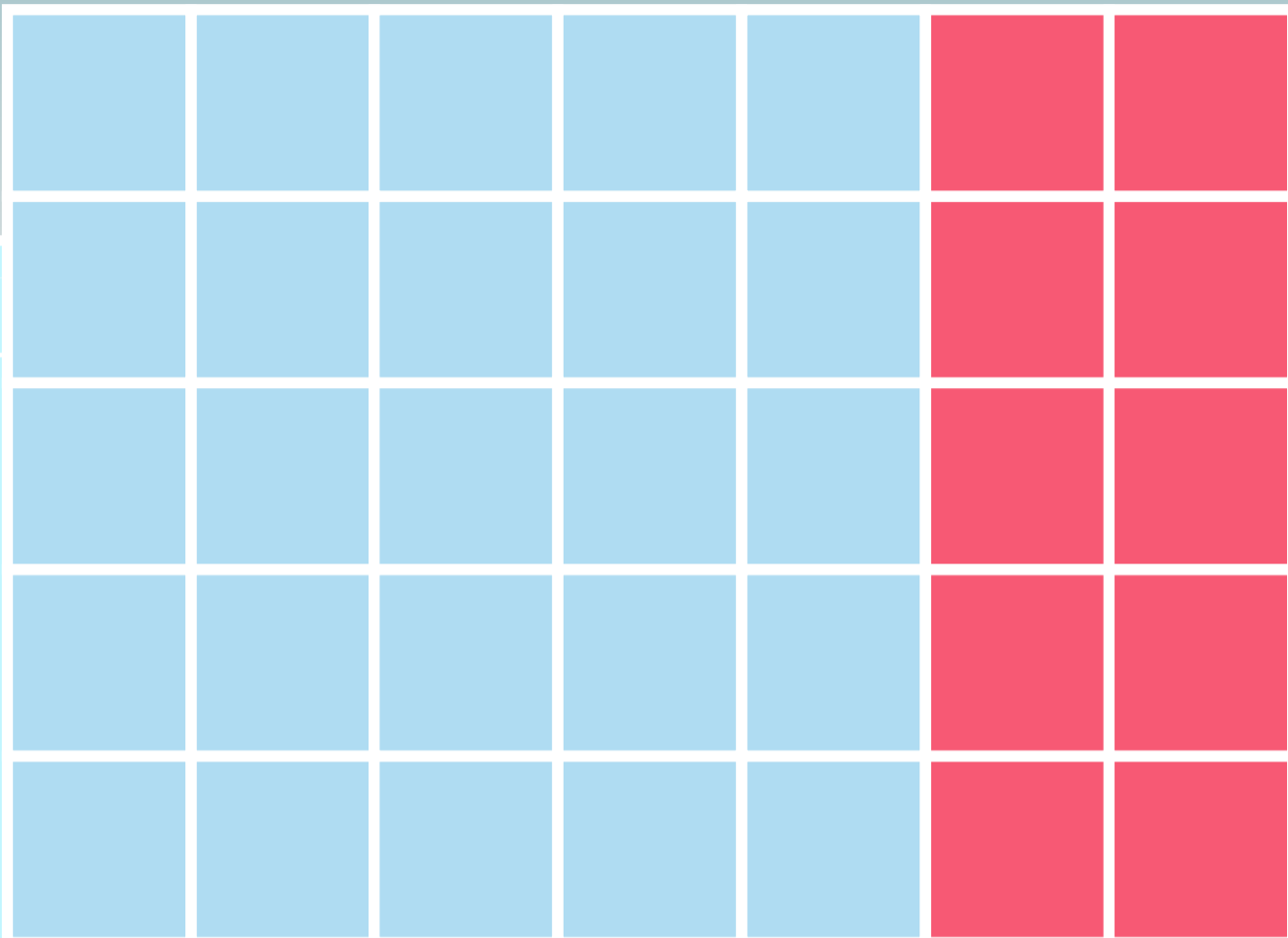
4. УКРЕПЛЯЕТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ



8. ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ

В бассейн можно записаться в любое время года. А чтобы туда ходить, достаточно лишь полотенца, шапочки и купального костюма.

ДЕКАБРЬ



СОБЫТИЯ

1 ДЕКАБРЯ –

Всероссийский День хоккея

3 ДЕКАБРЯ –

Международный День инвалида

10 ДЕКАБРЯ –

Всемирный день футбола

31 ДЕКАБРЯ –

Новый год



СПОРТ

Отгадай загадку, нарисуй ответ и размести рисунок в рамке «НАШИ впечатления»

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ХОККЕЯ

Шайбу здесь
вовсю гоняют
И в ворота все бросают.
Здесь на поле лёд везде,
Рады мы такой игре!
иэжкох



ЗДОРОВЬЕ

Если у тебя дома есть спортивный уголок, позови папу, он поможет тебе тренироваться, а мама вас сфотографирует. Поместите фотографию в рамке «МОИ достижения»

ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА



ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Тренировки весь год не прошли даром: ты быстро бегаешь, метко бросаешь, далеко прыгаешь, при наклоне достаешь руками до пола.

У тебя замечательные результаты! Попроси родителей позвонить в городской Центр тестирования ГТО и записать тебя на тестирование. Через некоторое время, после того как ты пройдешь все тесты, тебе будут вручены удостоверение и значок (золотой, серебряный или бронзовый).



НАСТРОЕНИЕ

НОВЫЙ ГОД



Какой самый долгожданный праздник на свете? Конечно же, Новый год! Чтобы было интересно и весело его дожидаться, сделай вместе с мамой календарь ожидания. Расскажи про него ребятам в детском саду, предложи сделать такой календарь в группе.

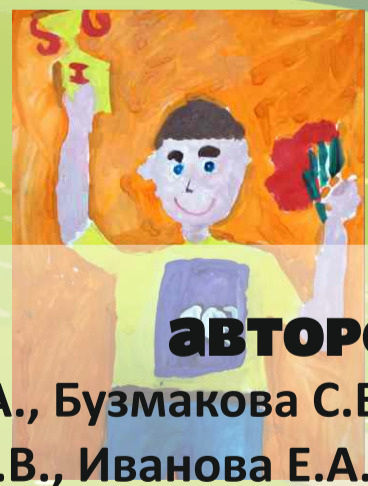


ВМЕСТЕ В МЕСТЕ



ФИТНЕС ОБЪЕДИНЯЕТ

Хотите узнать, что такое кроссфит? Посмотрите ролик и сходите всей семьей в спортзал. Вы можете стать ближе друг другу, совместно занимаясь спортом. Если вы сегодня начнете тренироваться **ВМЕСТЕ**, то и в будущем будете действовать, как сплоченная команда.



АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Алексеева Е.А., Бузмакова С.В., Бякова Н.А., Воробьева Н.Д., Габдуллина Г.В., Дзиова О.В., Иванова Е.А., Иванова Л.В., Иванова Н.А., Моисеева Т.Г., Нигматуллина Н.П., Севдалева Л.И., Синько В.В., Столярова Л.А., Торгашова Л.Ю., Ушакова Ю.С., Ферулева О.В., Эрмель Н.Я.