

# Физкультурно-оздоровительный клуб



Дата	Название публикации	Ссылка на публикации в сети интернета	Содержание о деятельности физкультурно-оздоровительного Клуба «ФОКУС»
01.11.2018	Конкурс «Центр спорта»	<a href="https://vk.com/wall-107796297_22319">https://vk.com/wall-107796297_22319</a>	В конкурсе «Центр спорта» приняли участие 76 человек. Представленные работы разделены на 3 номинации: 1. "Мой спортзал" 2. "Мой бассейн" 3. "Мой спортивный уголок" Отдельно выделена номинация «Моя лыжная база». Мы заняли третье место в номинации «Мой спортзал».
30.03.2019	Лепбук против гаджетов XV Всероссийская акция "Спорт - альтернатива пагубным привычкам".	<a href="https://vk.com/wall-107796297_37698">https://vk.com/wall-107796297_37698</a> <a href="https://youtu.be/fYppGNPU10M">https://youtu.be/fYppGNPU10M</a>	Участие в конкурсе "XV Всероссийская акция "Спорт - альтернатива пагубным привычкам"
17.05.2019	Соревнования по эстафетному бегу	<a "светлячок"="" (tatar.ru)"="" 23="" href="http://Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны " вида="" детский="" комбинированного="" сад="" №="">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a>	Наши воспитанники приняли участие в городских соревнованиях по эстафетному бегу среди дошкольных образовательных учреждений. Соревнования проходили на базе детского сада N 116 "Фиалка". Наша команда достойно представила наш сад и заняла почетное второе место. Поздравляем! Так держать!
29.05.2021	День здоровья в Светлячке	<a href="https://youtu.be/CIprhjuWC5I">https://youtu.be/CIprhjuWC5I</a>	В рамках деятельности физкультурно-оздоровительного клуба «ФОКУС» прошли мероприятия под девизом «Территория здоровья».
31.07.2021	В поисках	<a href="https://vk.com/wall-205849888_4">https://vk.com/wall-205849888_4</a>	Для детей дошкольного возраста нет ничего интереснее и

	сокровищ		увлекательнее, чем игра. Особенно, если эта игра приключенческого характера, где нужно искать сокровища, выполнять разные задания, чтобы добыть самый главный приз! 23 июня в детском саду "Светлячок" г. Набережные Челны было шумно и весело! Дети вместе со своими педагогами участвовали в увлекательной игре. Все дружно отправились в путешествие на корабле. Детям предстояло самим превратиться в пиратов, собрать разорванные части пиратского корабля и ключей от сундука с сокровищами. Ребят ждало множество испытаний, которые они преодолели с большой ловкостью, смелостью и находчивостью. Иначе и быть не могло, ведь наши воспитанники самые лучшие! Игра прошла в тёплой дружеской атмосфере, все участники получили отличный заряд бодрости и море положительных эмоций.
27.08.2021	Школа мяча	<a href="https://vk.com/wall-205849888_8">https://vk.com/wall-205849888_8</a>	Для детей дошкольного возраста нет ничего интереснее и увлекательнее, чем игра. Особенно, если эта игра приключенческого характера, где нужно искать сокровища, выполнять разные задания, чтобы добыть самый главный приз! 23 июня в детском саду "Светлячок" г. Набережные Челны было шумно и весело! Дети вместе со своими педагогами участвовали в увлекательной игре. Все дружно отправились в путешествие на корабле. Детям предстояло самим превратиться в пиратов, собрать разорванные части пиратского корабля и ключей от сундука с сокровищами. Ребят ждало множество испытаний, которые они преодолели с большой ловкостью, смелостью и находчивостью. Иначе и быть не могло, ведь наши воспитанники самые лучшие! Игра прошла в тёплой дружеской атмосфере, все участники получили отличный заряд бодрости и море положительных эмоций.
25.02.2021	"Зарница"	<a href="http://tatar.ru">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a>	В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" сегодня в нашем саду прошла военно-патриотическая игра "Зарница" на улице, посвящённой Дню защитника отечества. Задача данного мероприятия, познакомить детей с военно-патриотической игрой «Зарница», закреплять знания детей о воинских специальностях, родах войск.

			<p>Отрабатывать технику метания в вертикальную и горизонтальную цель, упражнять в ползании на животе, на четвереньках, в перелезании через предметы, в прохождении полосы препятствий.</p> <p>Развивать выносливость, скорость, меткость, быстроту реакции, координацию движений, мелкую моторику.</p> <p>Воспитывать у детей чувство взаимовыручки, умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину, чувство гордости за свою армию, желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.</p> <p>Сплотить родителей и детей в совместном досуге.</p>
21.04.2022	Утренняя зарядка сотрудников и родителей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VO42KToY2KU">https://www.youtube.com/watch?v=VO42KToY2KU</a>	<p>В МАДОУ уже много лет, в любое время года традиционно проходят утренние гимнастики для детей на свежем воздухе. Родители не остаются в стороне. Команда "ФОКУС" привлекает родителей и педагогов к здоровому образу жизни через утренние зарядки и различные мероприятия.</p>
29.04.2022	Военно-спортивная полоса	<a href="https://vk.com/wall-205849888_67">https://vk.com/wall-205849888_67</a> <a href="https://youtu.be/uNqGmboxlRQ">https://youtu.be/uNqGmboxlRQ</a>	<p>29 апреля наши воспитанники приняли участие в V-х традиционных соревнованиях «Военно-спортивная полоса» среди команд детей подготовительных групп Комсомольского района нашего города. Соревнования были проведены в детском саду №13 «Улыбка» на свежем воздухе и построены в форме военно-спортивной эстафеты, где команды продвигались по определенному маршруту: «Переправа через болото», «Доставка боеприпасов», «Полоса препятствий», «Пробеги через тоннель», «Минное поле», «Перенеси раненого», «Через лабиринт». Соревнования прошли с азартом, в атмосфере здорового спортивного соперничества. Наши воспитанники отлично справились со всеми заданиями и показали свою меткость, ловкость, смекалку, сноровку, дружескую поддержку. В результате – 2 место. Поздравляем ребят, они у нас - МОЛОДЦЫ!</p>
20.05.2022	Соревнования по эстафетному бегу	<a href="https://vk.com/wall-205849888_74">https://vk.com/wall-205849888_74</a>	<p>17 мая наши воспитанники приняли участие в ежегодных соревнованиях по эстафетному бегу. На беговую дорожку в детском саду 116 "Фиалка" вышли посоревноваться в быстроте и выносливости, а также получить заряд положительных эмоций, двадцать команд из детских садов</p>

			<p>Зяби в составе 8 детей: 4 девочки, 4 мальчика. Эмоции переполняли всех: дети волновались о том, как преодолеют дистанцию, инструктора по физической культуре давали последние наставления и настраивали на победу, и постарались запечатлеть важные моменты на фотокамеру. С хорошим настроением и радостными улыбками команды вышли на старт. Каждому бегуну предстояло как можно быстрее преодолеть этап длиной 30 метров и выполнить не менее ответственное задание - передать эстафетную палочку следующему юному легкоатлету. Общая протяженность дистанции составила 240 метров ( один неполный круг вокруг сада). Погода в этот день благоволила. Было солнечно, тепло. После жарких соревнований определились победители легкоатлетической эстафеты. По результатам всех забегов безоговорочным лидером стала команда нашего детского сада. Молодцы, ребята!</p>
05.06.2022	Тропа здоровья	<a href="https://vk.com/wall-205849888_83">https://vk.com/wall-205849888_83</a>	<p>В нашем детском саду уже стало многолетней традицией проведение фольклорного праздника «Сабантуй», который прошёл 10 июня. Это праздник семьи и семейного благополучия, любившийся детям и их родителям. В программу праздника были включены индивидуальные выступления детей. В гости пришёл Камырша, которого дети научили делать весёлую зарядку и позвали на праздник. Ребята соревновались в силе, ловкости и выносливости, поиграли в игры соревновательного характера: «Конные скачки», «Бег в мешках», «Кто быстрее донесёт яйцо в ложке», «Сбей горшок», «Перетяни канат», «Перетяжки».</p> <p>У маленьких участников Сабантуя надолго останутся незабываемые впечатления об этом красивом национальном празднике. Ребята весело провели время и остались в восторге от народного праздника.</p>
10.06.2022	Сабантуй в «Светлячке»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_94">https://vk.com/wall-205849888_94</a>	<p>В нашем детском саду уже стало многолетней традицией проведение фольклорного праздника «Сабантуй», который прошёл 10 июня. Это праздник семьи и семейного благополучия, любившийся детям и их родителям. В программу праздника были включены индивидуальные выступления детей. В гости</p>

			<p>пришёл Камырша, которого дети научили делать весёлую зарядку и позвали на праздник. Ребята соревновались в силе, ловкости и выносливости, поиграли в игры соревновательного характера: «Конные скачки», «Бег в мешках», «Кто быстрее донесёт яйцо в ложке», «Сбей горшок», «Перетяни канат», «Перетяжки».</p> <p>У маленьких участников Сабантуя надолго останутся незабываемые впечатления об этом красивом национальном празднике. Ребята весело провели время и остались в восторге от народного праздника.</p>
26.06.2022	Здоровячки из «Светлячка»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_93">https://vk.com/wall-205849888_93</a>	<p>Самая главная ценность у каждого человека - это здоровье, поэтому в нашем детском саду уделяется большое внимание воспитанию здорового ребенка. Вырасти здоровым, крепким, сильным помогает спорт. Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой - вдвойне.</p> <p>17 июня на спортивной площадке детского сада прошло спортивное развлечение «Весёлые здоровячки». Погода внесла свои коррективы в мероприятие, которое прошло в несколько этапов: сначала была проведена разминка с использованием ярких цветных флажков, затем все дети отправились на стадион, где проявили быстроту, выдержку, ловкость. Спортивное развлечение проходило со спортивным задором, шумно и очень весело.</p> <p>Выдержку и сплочённость показала сборная команда групп №10 и 9, которая не испугавшись дождя, продолжила начатую эстафету «Перевези груз». Сильный дождь остановил мероприятие, но после того, как дождь закончился, самые смелые и отважные дети из обеих команд вернулись завершить соревнования. Ребята приняли отважное решения! Молодцы! Ребята! Будьте уверены в своих силах, добивайтесь всегда поставленных целей, умейте добиться своего, даже если другие считают это невозможным».</p>
17.09.2022	«Светлячок» на Кроссе нации 2022	<a href="https://vk.com/wall-205849888_110">https://vk.com/wall-205849888_110</a>	<p>17 сентября в городе прошли массовые соревнования «Кросс нации». В них приняли участие и наши воспитанники 5-6 лет. Илюшкина Лия, Хамадиева Милана (группа №8), Зимин Матвей (группа №9), Илюшкин Платон, Краснова Аня (группа №2), Дмитриев Кирилл (группа №5) и Хамадиев Марсель (выпускник</p>

			<p>группы №4) показали отличные результаты в забегах на 400м. Мы гордимся вами, ребята! Вы – лучшие! Так держать!</p>
29.11.2022	Мамины старты	<a href="https://vk.com/wall-205849888_188">https://vk.com/wall-205849888_188</a>	<p>29 ноября в детском саду прошло спортивное развлечение «Мамины старты» для детей и родителей подготовительных групп №2 и №10, посвященное Дню матери. Мамы наших воспитанников были не просто гостями, а активными участниками спортивных соревнований. Праздничная спортивная программа включала весёлые игры, соревнования, эстафеты для ребят и мам: «Какая я красивая», «Развесим платочки», «Уборка в доме», «Разгрузи машину», «Вращение обруча», «Самая устойчивая башня», «Кто быстрее». Соревнования прошли на одном дыхании. Все участники получили отличный заряд бодрости и море положительных эмоций. Дети и мамы показали, какие они ловкие, сильные, умелые.</p> <p>Мамы были награждены дипломами «Лучшая мама», а дети получили сладкие яблоки. Хочется поблагодарить всех мам, принявших активное участие в спортивном развлечении и пожелать им крепкого здоровья и счастья. Пусть они всегда остаются самыми красивыми, самыми талантливыми, самыми необыкновенными, самыми любимыми!</p>
27.01.2023	«Лучшее нестандартное оборудование в физкультурно-оздоровительной работе с детьми»	<p><a href="https://municipal-autonomous-kindergarten-education-institution-city-naberezhnye-chelny-child-garden-combined-type-no-23-svetlyachok-tatar.ru">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Naberezhnye Chelny "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a></p>	<p>В рамках работы физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" прошел конкурс среди педагогов на «Лучшее нестандартное оборудование в физкультурно-оздоровительной работе с детьми» Все педагоги проявили свое творчество, педагогические способности, знание методики физического развития детей дошкольного возраста, умение представить свой опыт работы коллегам. Готовя нестандартное многофункциональное оборудование в первую очередь опирались на решение задач физического развития в соответствии с ФГОС ДО, требованиям к оснащению развивающей предметно-пространственной среды. Было изготовлено очень много интересного нетрадиционного оборудования, атрибутов из бросового материала, изготовленного своими руками воспитателями и с участием родителей.</p> <p>Педагогами были продемонстрировано большое количество</p>

			<p>нестандартного многофункционального физкультурного оборудования: «Веселый паучок», «Веселое покрывало», массажёры для рук, ног из различного материала, крупы, Магнитная «Рыбалка», «Передвинь мяч на нитке», «Попади мяч», «Проворные мотальщики», бильбоке, кольцобросы, «Дуйболл», «Аэрофутбол» для развития дыхания, «Моталочка «Солнышко», «Скороходы» ходунки для координации движения, стойки для перешагивания и подлезания и многое другое. Нестандартное оборудование носит элементы необычности, тем самым вызывая у детей наибольший интерес и желание использовать оборудование в самостоятельной деятельности.</p> <p>Такие красочные и функциональные пособия помогут педагогам сформировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям спортом, подвижным играм, будут способствовать формированию у детей двигательной активности и ценностного отношения к своему здоровью</p>
29.01.2023	«Мячбук»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_229">https://vk.com/wall-205849888_229</a>	<p>В работе инструктора по физической культуре, важным аспектом является подача материала для дошкольников. В своей работе я использую различные методы, средства и формы, одной из которых является принцип наглядности.</p> <p>Лэпбук - интересная образовательная игрушка, которая одинаково полезна и для детей, и для взрослых. По сути, это тематическое интерактивное пособие, которое помогает детям узнавать, упорядочивать и запоминать информацию. В лепбуке хранятся бессчётные кармашки, картинки, поделки, записки и головоломки. Для ознакомления ребят с видами мячей и играми, в которых используются мячи различной конфигурации, был разработан «Мячбук».</p> <p>Странички лэпбука знакомят ребят не только с играми, в которых используются мячи: футбол, волейбол, баскетбол, бейсбол, регби и теннис, но рассказывают о многообразных видах спорта, спортивных атрибутах оборудовании, истории создания игр.</p> <p>Воспитанники подготовительной к школе групп № 2 познакомились с «Мячбуком». Рассматривая фотоальбомы из «Музея мяча», дети узнали, что мячи в древности делали из:</p>



			<p>каучука, кожи, папируса, дерева, камня и как изменились мячи с тех пор.</p> <p>Много нового ребята узнали, рассматривая карточки с изображением видов спорта, находили пару в игре «Собери вместе», собирали пазлы из странички «Собери картинку», угадывали вид спорта по карточкам.</p>
21.02.2023	«Наша Армия родная и отважна и сильна»	<p><a href="https://vk.com/wall-205849888_282">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a></p>	<p>В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" в преддверии праздника в нашем детском саду N 23 «Светлячок» 21.02.2023 года в логопедической подготовительной к школе группе N 5 прошёл спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества под девизом "Наша Армия родная и отважна и сильна".</p> <p>Радость, веселье, торжество разделили с детьми и гости праздника — родители воспитанников, дедушки и бабушки. Мы, педагоги, подготовили интересное и увлекательное мероприятие.</p> <p>Дети вместе с папами продемонстрировали всю свою силу, ловкость и смекалку на празднике.</p> <p>Очень приятно было видеть глаза детей, их дух соревнования и соперничества. А сколько было волнения в глазах пап.</p> <p>Поблагодарим всех гостей праздника за участие, всех пап и детей за чудесный праздник.</p> <p>Праздник состоялся, и мир вокруг нас стал чуточку ярче, светлее и добрее!</p>
17.03.2023	«Навруз»	<p><a href="https://vk.com/wall-205849888_312">https://vk.com/wall-205849888_312</a></p>	<p>В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" прошел любимый праздник детей и взрослых «Навруз»! И по традиции в детском саду ежегодно встречают Весну и праздник Навруз народными гуляньями. Весна, Баба-яга, Скоморохи стали гостями развлечения, с которыми дети с удовольствием пели, танцевали, водили хороводы, участвовали в народных играх.</p> <p>В заключение праздника все воспитанники получили угощение в виде блинов.</p> <p>Такое яркое, радостное событие дети ещё долго будут вспоминать с теплотой.</p>
30.03.2023	Чемпионат "Юный мастер"	<p><a href="https://vk.com/wall-205849888_312">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад</a></p>	<p>29 марта прошёл муниципальный этап Чемпионата "Юный мастер". Воспитанники ДОУ продемонстрировали свои умения в компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес". Наш сад</p>



		<a href="https://tatar.ru">комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a>	представляла участница физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" Кондратьева Ксения, которая стала призёром конкурса, заняв 3 место! Наставник - инструктор по физической культуре Опружак Надежда Владимировна сделала всё для раскрытия потенциала юного инструктора по ФИЗО, вдохновляла и мотивировала к успеху! Желаем нашим детям новых открытий и побед!
03.04.2023	«Юный мастер» в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_344">https://vk.com/wall-205849888_344</a>	29 марта завершился муниципальный этап конкурса «Юный мастер» в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», в которой продемонстрировали свои знания о профессии и навыки самостоятельной работы в проведении флешмоба и утренней гимнастики 16 воспитанников из дошкольных образовательных учреждений Набережных Челнов. И мы с гордостью сообщаем, что наша воспитанница подготовительной группы №2 и участница физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" Кондратьева Ксения достойно представила свой любимый детский сад в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» и заняла III место. Следует отметить, что такой успех Ксении - это совместный результат огромного труда и профессионализма инструктора по физической культуре, самой Ксении и её близких.
08.06.2023	Мастер-класс по изготовлению нестандартного спортивного оборудования «Бильбоке»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_504">https://vk.com/wall-205849888_504</a>	В летнем лагере "Светлячок " в рамках недели спорта прошёл мастер-класс по изготовлению нестандартного спортивного оборудования "Бильбоке". Бильбоке - старинная игра, появившаяся во Франции аж в 19 веке, не утратившая своей актуальности и по сей день. Цель игры заключается в том, что нужно забросить шарик в «лукошко». Держа лукошко, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в «лукошко». Эта игра способствует выработке таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота реакции, и помогает ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренирует вестибулярный аппарат, оказывает влияние на формирование нравственно – волевых качеств (выдержки, настойчивости). Бильбоке понравится не только детям, но и взрослым. Для развития ручной умелости и точных движений руки играйте вместе!

09.06.2023	Неделя спорта и здоровья в летнем лагере "Светлячок"	<a href="https://vk.com/wall-205849888_501">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a>	<p>В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" в летнем оздоровительном лагере "Светлячок" прошла неделя спорта и здоровья — замечательная традиция нашего детского сада. О важности правильного образа жизни и занятий спортом говорится детям часто, полезные привычки пропагандируются постоянно. Но сильнее всего мотивирует малышей к движению в направлении ЗОЖ необычная форма мероприятий. На Неделе здоровья проводятся игровые и познавательные занятия, сочетаются различные виды детской деятельности — всё, что нравится детям.</p> <p>В рамках недели спорта и здоровья, и согласно плану летней оздоровительной компании, в летнем лагере "Светлячок" состоялся летний чемпионат по армрестлингу. В котором дети показали и силу характера, и твердость духа, и физическую силу. Так же прошёл мастер-класс по изготовлению нестандартного спортивного оборудования "Бильбоке". Бильбоке - старинная игра, появившаяся во Франции аж в 19 веке, не утратившая своей актуальности и по сей день. Финальной точкой недели спорта и здоровья было проведено спортивное развлечение «Весёлые здоровячки». Ребята старших групп прошли много нелёгких, но интересных испытаний, чтобы показать свою физическую подготовку.</p>
09.06.2023	Спортивное развлечение «Здоровячки в «Светлячке»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_509">https://vk.com/wall-205849888_509</a>	<p>9 июля в детском саду "Светлячок" на физкультурной площадке прошло спортивное развлечение «Весёлые здоровячки» Ребята старших групп прошли много нелёгких, но интересных испытаний, чтобы показать свою физическую подготовку.</p>
21.07.2023	Сенсорное развитие младших дошкольников – залог психического и физического здоровья малышей	<a href="https://vk.com/wall-205849888_576">https://vk.com/wall-205849888_576</a>	<p>Малыши из группы №10 познают окружающий мир с помощью игр, изготовленных педагогами и родителями. Игры которые влияют на психо-эмоциональное состояние детей в период адаптации в детском саду.</p>
21.07.2023	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	<a href="https://vk.com/wall-205849888_576">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a>	<p>Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, а уж в летние месяцы этой дружбе положено быть особенно крепкой. Ведь основную часть времени дети находятся на воздухе, что даёт возможность для формирования здорового образа жизни, повышения двигательной активности.</p>

		<a href="https://vk.com/wall-205849888_575">https://vk.com/wall-205849888_575</a>	«Снова лето к нам пришло – это очень хорошо!» - такими словами началось развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» – праздник здоровья, улыбок и счастливых дней. Важным моментом праздника стал приход героя «Солнышко», которое принесло с собой подвижные игры, спортивные соревнования, аттракционы с водой. Улыбки, весёлые эстафеты, здоровый смех и радость детей стали главным результатом этого мероприятия.
25.07.2023	Советы от инструктора по физической культуре о развитии детей в кругу семьи	<a href="https://vk.com/wall-205849888_579">https://vk.com/wall-205849888_579</a>	<p>Спорт - это важная часть здорового образа жизни, и даже самые маленькие дети могут заниматься физическими упражнениями! Что можно делать вместе с родителями? А что лучше не делать? Вот несколько простых упражнений, которые можно делать вместе с вашим ребенком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Скакалка: возьмите скакалку и прыгайте вместе с вашим малышом! Это отличная кардио-тренировка и очень весело.</li> <li>➤ Планка: положите ребенка на спину и поднимите его вверх за руки. Затем поднимите свою ногу и удерживайте эту позу в течение 30 секунд. Это упражнение отлично работает с мышцами кора.</li> <li>➤ Йога: попробуйте заняться йогой вместе с вашим ребенком! Это отличный способ расслабиться и укрепить гибкость.</li> <li>➤ Приседания: сядьте на корточки вместе со своим малышом и поднимайтесь вверх. Это отличное упражнение для ног и ягодиц.</li> <li>➤ Бег: попробуйте побегать вместе с вашим малышом! Это отличный способ укрепить кардио-систему и провести время на свежем воздухе.</li> </ul> <p>Помните, что упражнения должны быть безопасными и соответствовать возрасту вашего ребенка. Также не забывайте, что занятия спортом должны быть веселыми и интересными!</p>
15.09.2023	Мастер–класс «Фруктовые истории»	<a href="https://vk.com/wall-205849888_666">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru) https://vk.com/wall-205849888_666</a>	В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" в логопедической группе №5 прошёл мастер - класс "Фруктовые истории", где дети говорили о пользе фруктов и изготовили витаминный салат. Детям очень понравилось быть в роли юных поварят, которые знают не только разные рецепты блюд, но и готовят их с соблюдением техники безопасности.

16.09.2023	«Кросс Татарстана» 2023	<a href="https://vk.com/wall-205849888_667">Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны "Детский сад комбинированного вида № 23 "Светлячок" (tatar.ru)</a> <a href="https://vk.com/wall-205849888_667">https://vk.com/wall-205849888_667</a>	<p>В рамках Всероссийского Дня бега соревнования «Кросс Татарстана» в нашем городе является самым массовым соревнованием. Эти соревнования у нас традиционные, они проходят с 2002 года без перерыва. Вот и наши воспитанницы из МАДОУ №23 «Светлячок» Илюшкина Лия и Саматова Лейла с инструктором по физической культуре приняли активное участие в Кроссе Татарстана и, конечно, же заслужили медали. Огромное спасибо родителям за помощь, за участие, за поддержку и за ваших замечательных спортсменов.</p>
19.09.2023	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: кинезиология	<a href="https://vk.com/wall-205849888_670">https://vk.com/wall-205849888_670</a>	<p>В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" в МАДОУ №23 воспитанники логопедических групп ежедневно выполняют кинезиологические упражнения, что положительно влияет на их развитие, позволяя улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность.</p> <p>Еще одним положительным моментом от проведения кинезиологических занятий является то, что они дают не только быстрый, но и накапливающийся эффект, развивая при этом логическое мышление и повышая умственную деятельность в целом.</p>
20.09.2023	Товарищеский матч по волейболу	<a href="https://vk.com/wall-205849888_671">https://vk.com/wall-205849888_671</a>	<p>В рамках предстоящего профессионального праздника дошкольных работников команда проекта "ФОКУС" совместно с активом ППО МАДОУ №23 организовала поездку для коллектива детского сада на базу отдыха "Лесная сказка". Одним из ключевых мероприятий этого дня стал товарищеский матч по волейболу среди членов дружного коллектива. Игра была захватывающей, спортсмены ответственно и с юмором подошли к достижению результатов. В итоге победила дружба!</p>
23.09.2023	Веломарафон-2023	<a href="https://vk.com/wall-205849888_736">https://vk.com/wall-205849888_736</a>	<p>В рамках физкультурно-оздоровительного клуба "ФОКУС" воспитанники подготовительных групп МАДОУ №23 приняли участие в соревнованиях "Веломарафон 2023".</p> <p>На старт приехали самые быстрые, ловкие и опытные юные велосипедисты, которые катаются не только в</p>

			<p>детском саду, но и в повседневной жизни.</p> <p>Ребята отлично справились с поставленной задачей, финишировали без падений, проехали быстро и удачно. Все юные спортсмены получили дипломы и медали.</p> <p>Присутствовавшие на соревнованиях болельщики активно поддерживали спортсменов, громко подбадривали их.</p> <p>Всё это позволило поднять праздничное спортивное настроение и получить массу положительных эмоций и ярких впечатлений от соревнований.</p>
--	--	--	---