

ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -

всех целей достижение!

Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

Привет, ребята!

ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал - выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!

ИГРА С МЯЧОМ

Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его - играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось - становится ведущим.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встаёт играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закаливание нам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми?

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем постепенно продолжаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам не следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкульт-привет!

Делать зарядку по утрам можно всей семьёй! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включи бодрую музыку и помни! потанцуй!

Теперь помахай руками и ногами - кто как может!

Стремись друг за другом и передай мячик или игрушку через голову. Последний получивший мяч перебегает эстафет, и так, пока первый в ряду снова не окажется в начале!

Только не Тузо!

Ну а теперь умывайся и чистишь зубы!

Зарядка окончена!

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были илавание и рыбалка, а у персов - поло.

Самой спортивной нацией были греки. Они изобрели такие виды спорта, как борьба, метание диска, состязание на колесницах и в беге. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры.

А вот и история спортивных игр!

Со временем появились новые виды спорта, уточнились правила. Спорт стал профессиональным и популярным.

Ребе-е-га! Я случайно закатил мячик в лабиринт. Помогите мне!

Обтирайся - закаляйся!

Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки - от пальцев к плечу, затем ноги - от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытрите полотенцем!

Обливаем ноги.

Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Обливаемся целиком. Такое обливание - самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

ЗАКАЛКА ДЛЯ ТЕЛА

Кто каким видом спорта занимается?

