



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 перебрасывают летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА



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?

Кто из какого ведёрка будет обливаться?

Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были илавание и рыйдалка, а у персов – идоло.

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

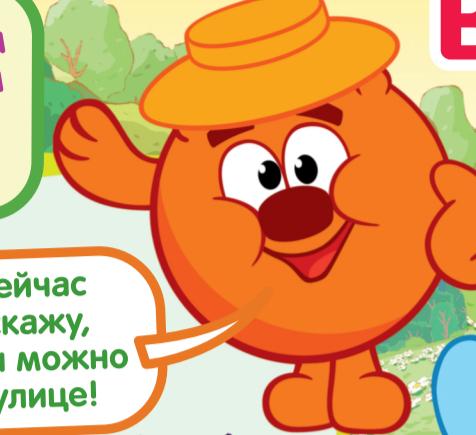
А вот и история спортивных игр!

Со временем появлялись новые виды спорта, уточнялись правила. Спорт стал профессиональным и популярным.

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА



Ребя-я-ята!
Я случайно закатил
мячик в лабиринт.
Помогите мне дойти
до него!



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

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 понижаем 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 – включим бодрую музыку и немного потанцуем!



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 вытирайтесь полотенцем!

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Кто каким видом спорта занимается?



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!