



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 встает играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были плавание и рыболовка, а у персов – поло.

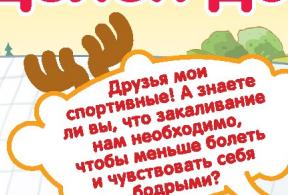
Самой спортивной нацией были греки. Они разрабатывали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в беге. Каждые четверть года греки проводили Олимпийские игры.

А вот и история спортивных игр!

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

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

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



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 следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!



ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Физкульт-привет!

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

Для начала включим бодрую музыку и немного потанцуем!



Строимся друг за другом и передаём мячик или игрушку через голову. Последний мяч получивший мяч передаёт вперед, и так, пока первый в ряду снова не окажется в начале!



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!



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!

Кто каким видом спорта занимается?

