



# ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!



Привет,  
ребята!

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

## 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?

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

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.

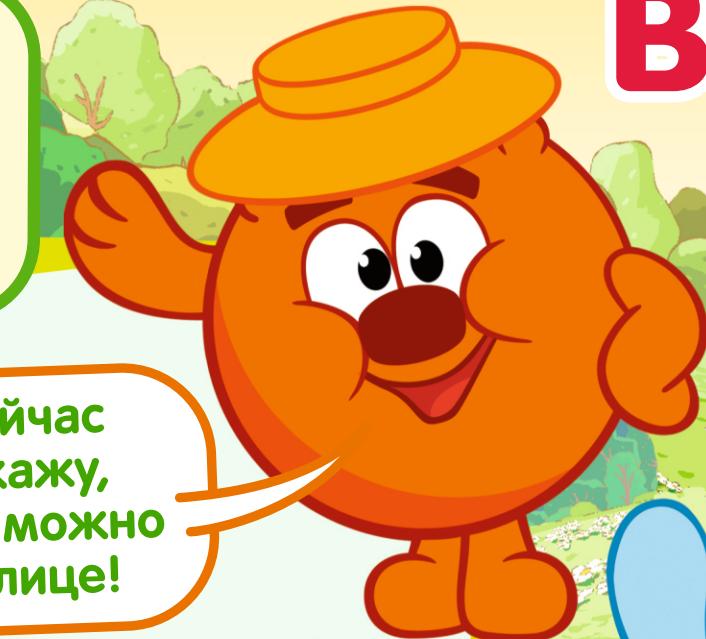
А вот и история спортивных игр!

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!

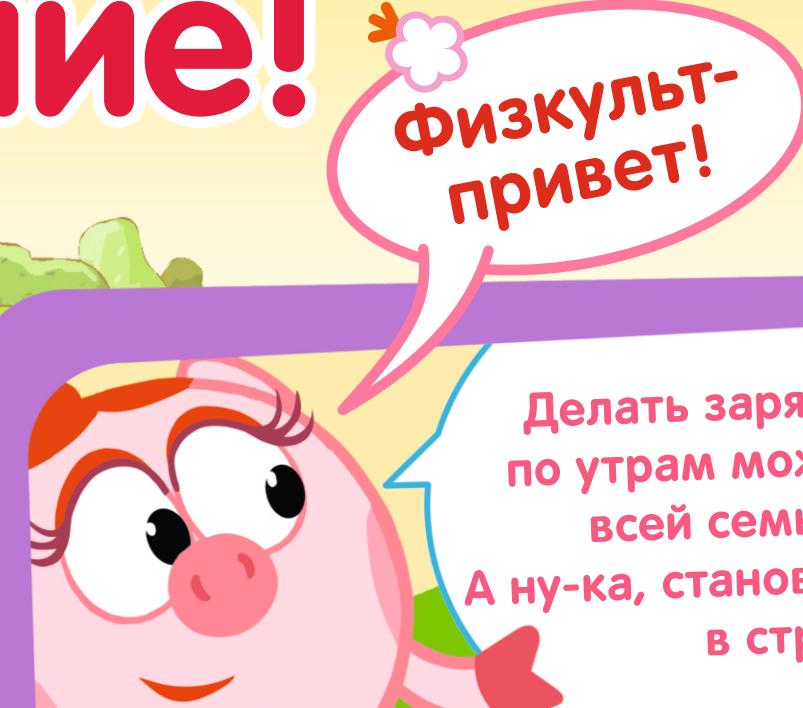


Ребята! Сейчас  
я вам расскажу,  
в какие игры можно  
играть на улице!



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!

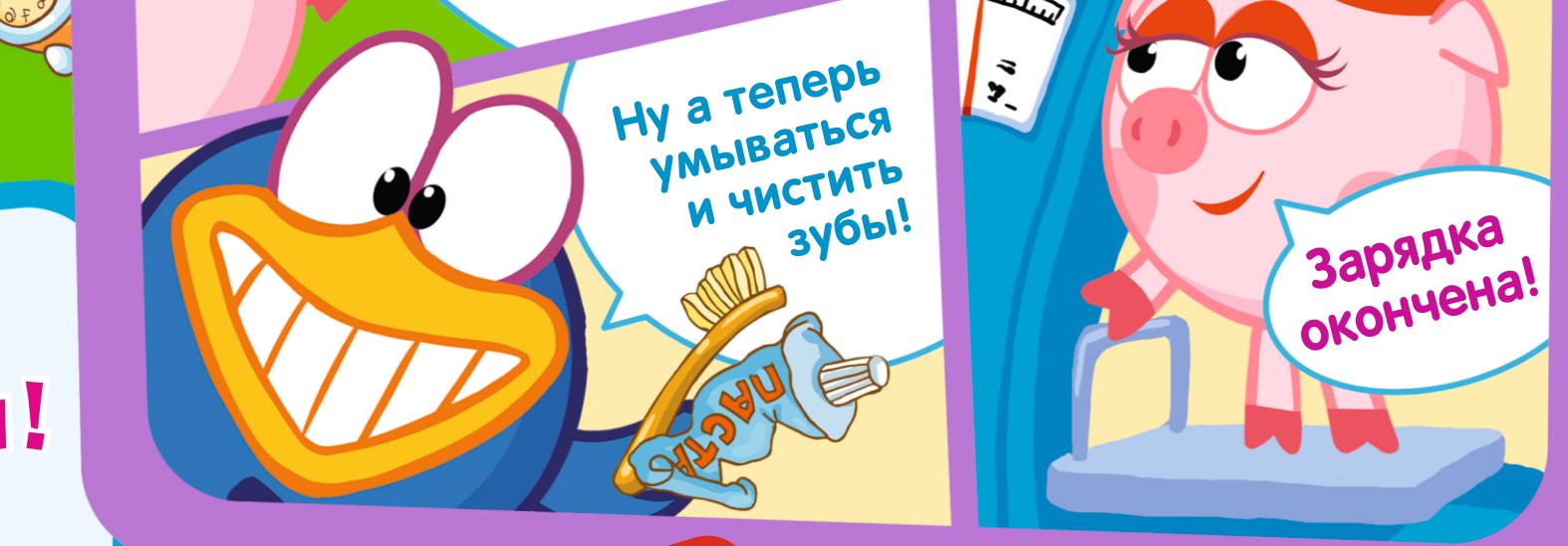
Для начала  
включим  
бодрую музыку  
и немного  
потанцуем!



Теперь  
помашем  
руками  
и ногами – кто  
как может!



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

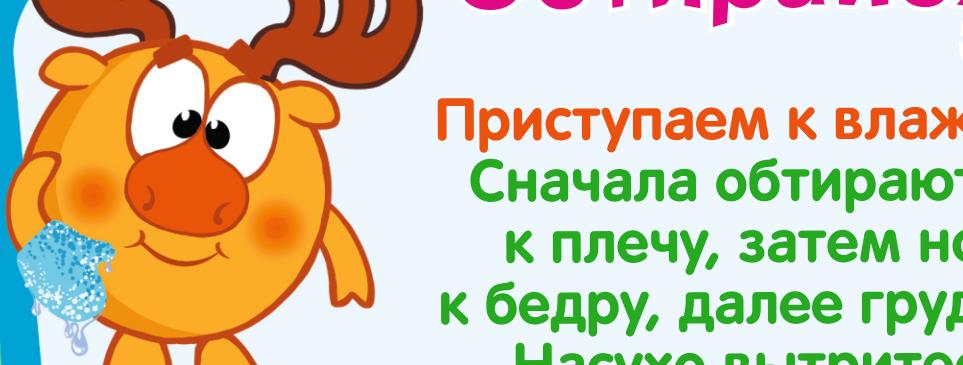


Ну а теперь  
умываться  
и чистить  
зубы!

Зарядка  
окончена!

## 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?