ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ – всех целей достижение!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

СМЕШАРИКИ
www.smeshariki.ru

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!

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

ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

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

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?

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Кто из какого ведёрка будет обливаться?

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!

ВОЗДУХ

Физкульт-привет!

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

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

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

А вот и история спортивных игр!

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

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 вытритесь полотенцем!

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

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

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Кто каким видом спорта занимается?

© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации © ООО «Смешарики», 2009 © СКА «Петербург», 2009 © ЗАО «ФАН ГЕЙМ», 2009 Все права защищены.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД