



ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -



всех целей достижение!

Наша газета посвящена закалке, 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 летящей тарелкой. Кто не поймал - выбывает из игры.

Работай сейчас в том ритме, в каком игра должна играть на улице!

ИГРА С МЯЧОМ

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

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг и водят мяч в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Ведущий 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?

Другие мои спортивные! А знаете ли вы, что закалка - это комплекс упражнений, чтобы повысить выносливость и чувствовать себя бодрее?

Начинаем закалку с ежедневных воздушных ванн! Также ванны лучше принимать утром или вечером после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем постепенно снижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкульт-привет!

Дать зарядку по утрам полезно! А ещё, становись в строй!

Для начала давайте сделаем зарядку и немного потанцуем!

Почему так важно заниматься спортом и на улице - это полезно!

Становись друг за другом и передавай мяч! По очереди передавай мяч, переключайся и так, пока мяч не окажется в руках в центре!

Почему так важно заниматься спортом и на улице - это полезно!

Ну а теперь давайте и мы тоже займёмся!

Зарядка закончена!

Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древней Греции популярны были плавание и фехтование, а у персов - коньки. Самой спортивной нацией были греки. Они разработали такие виды спорта, как борьба, гимнастика, фехтование, конькобежный спорт и др. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры. Со временем появились новые виды спорта, изменились правила. Спортивные игры стали профессиональными и популярными.

А вот и история спортивных игр!

СЛОВАРИК ДЛЯ ВАС



Рыбы и ежи! Я специально скрываю ежиков в лабиринте. Помогите мне найти до меня!

Обтирайся - закаляйся!

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

Обливаем ноги.

Начинаем обливание 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?





ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ —

сохраним от всех болезней!



Всем привет!

Скучно-скучно, а что это такое — гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются — то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на месте с плюсом!

Гигиена — это искусство сохранить своё здоровье и укрепить его!

Вы все, маленькие мои, очень привадишь историю о том, кто не соблюдал гигиену!

Мыть рук — основа личной гигиены!



Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед едой и после сна, перед каждым прикосновением к лицу, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.

Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жесткой.

МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!

Руки, руки... А за руками, между прочим, тоже надо ухаживать, а то ногти некрасиво будут расти!

Чем вам лучше вымыть руки перед едой?



Учимся правильно мыть руки!

1. Демонстрируем пальцы

2. Демонстрируем ладони



3. Демонстрируем тыльную сторону

4. Демонстрируем тыльную сторону

5. Демонстрируем тыльную сторону

А вы руки мыли?

Зря не мыли...

Пальчики вымыть, а ты и ногти не забудь вымыть обязательно!

Ой, забыла! Я только на тыльные стороны твоих ручек обратила!

Мы же должны вымыть и ты ручки — ты забыла!

Детишки, вы же и вытирайтесь, и руки, и ладошки, и пальчики!

Ой-ой-ой, как вышло невнимательной! Спасибо тебе, мама!

Ну, это не проблема!

А вы руки мыли?

Мыли, конечно же мыли!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день — утром и вечером!

Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щётки.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щёка. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.

Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке нижней челюсти. Делаем 10-15 движений. Заканчиваем чистку массажным диском при сомкнутых зубах.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!

