

Газета для детей,
а также их родителей,
их бабушек и дедушек



ОРОКА

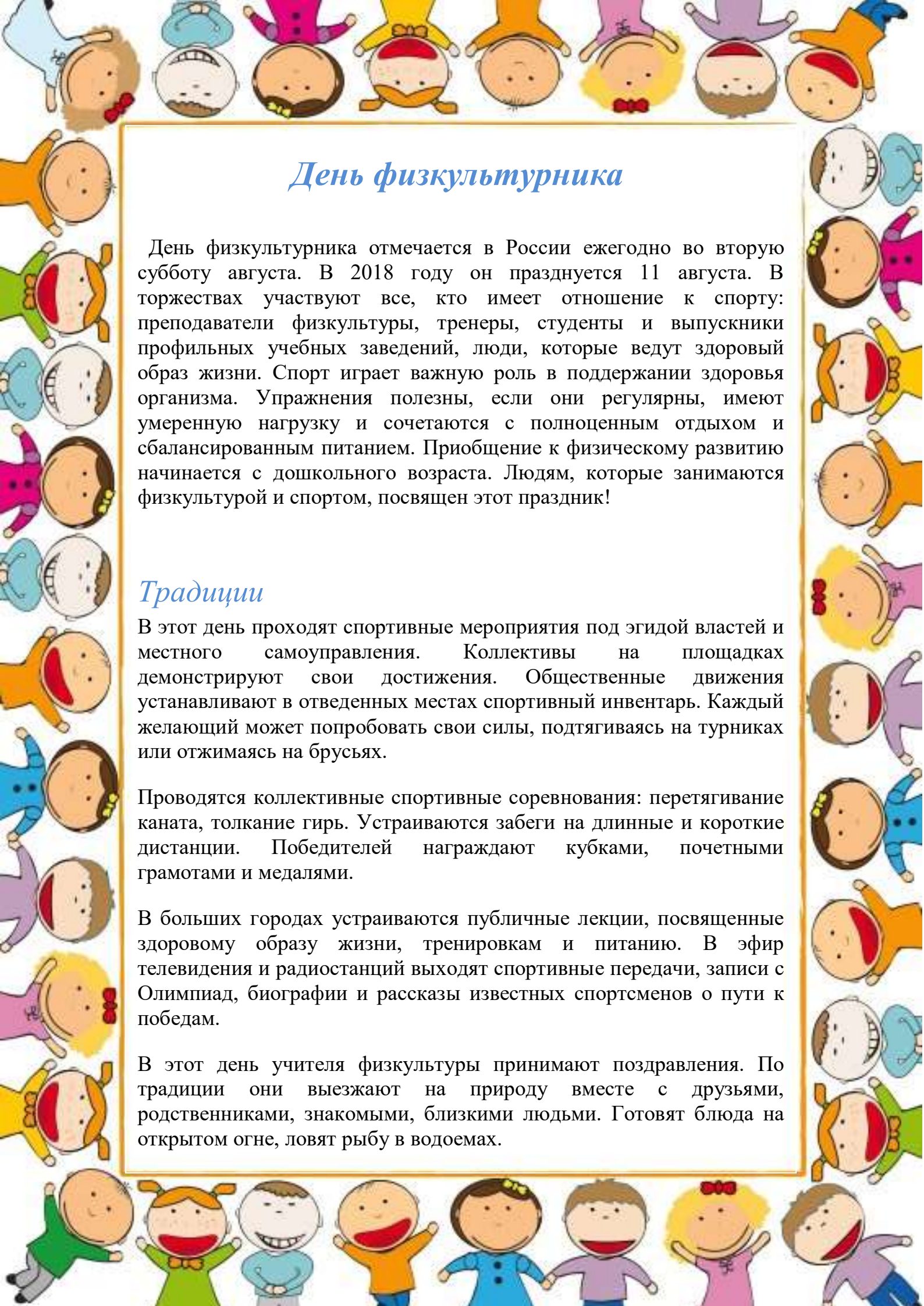
- белобока

День
физкультурн
ика
стр.2

**ДЕНЬ
ФИЗКУЛЬТУРНИКА
11 августа 2018**

На природе с
детьми
стр.3

Подвижные
игры
Стр.4

A decorative border surrounds the central text area, featuring a variety of cartoon children. At the top, several children are shown upside down, wearing colorful clothing like blue, purple, yellow, and orange. On the left and right sides, children are depicted in various poses, some with their arms raised in excitement. At the bottom, a row of children stands upright, smiling and waving. The children have diverse features, including different hair colors (brown, blonde, black) and styles (pigtails, short hair), and are wearing a wide range of colorful outfits.

День физкультурника

День физкультурника отмечается в России ежегодно во вторую субботу августа. В 2018 году он празднуется 11 августа. В торжествах участвуют все, кто имеет отношение к спорту: преподаватели физкультуры, тренеры, студенты и выпускники профильных учебных заведений, люди, которые ведут здоровый образ жизни. Спорт играет важную роль в поддержании здоровья организма. Упражнения полезны, если они регулярны, имеют умеренную нагрузку и сочетаются с полноценным отдыхом и сбалансированным питанием. Приобщение к физическому развитию начинается с дошкольного возраста. Людям, которые занимаются физкультурой и спортом, посвящен этот праздник!

Традиции

В этот день проходят спортивные мероприятия под эгидой властей и местного самоуправления. Коллективы на площадках демонстрируют свои достижения. Общественные движения устанавливают в отведенных местах спортивный инвентарь. Каждый желающий может попробовать свои силы, подтягиваясь на турниках или отжимаясь на брусьях.

Проводятся коллективные спортивные соревнования: перетягивание каната, толкание гирь. Устраиваются забеги на длинные и короткие дистанции. Победителей награждают кубками, почетными грамотами и медалями.

В больших городах устраиваются публичные лекции, посвященные здоровому образу жизни, тренировкам и питанию. В эфир телевидения и радиостанций выходят спортивные передачи, записи с Олимпиад, биографии и рассказы известных спортсменов о пути к победам.

В этот день учителя физкультуры принимают поздравления. По традиции они выезжают на природу вместе с друзьями, родственниками, знакомыми, близкими людьми. Готовят блюда на открытом огне, ловят рыбу в водоемах.



Игры и конкурсы на природе для детей

Фантазия детей действительно не имеет границ, а потому игры и конкурсы на природе для них должны быть особенными. Любой взрослый может позавидовать их выдумкам. Дети могут придумать игру из ничего, только вот она не обязательно будет безопасной. Чтобы избежать этого, стоит заранее подготовиться и подобрать несколько интересных развлечений, которые придутся по душе вашему ребёнку и будут безопасными.

5 советов по организации игр для детей на природе

- 1. Спортивный инвентарь.** Собираясь на природу, не забудьте наряду с шампурами взять мяч, скакалку, тарелку фрисби, воланчик и ракетки для бадминтона или что-то другое.
- 2. Одежда и обувь.** На природе почти все игры активные, а потому шлёпки и вьетнамки точно не подойдут, ведь в них будет просто неудобно бегать. Да и одежда должна быть свободной и удобной. Лучше всего отдать предпочтение спортивному стилю.
- 3. Головной убор.** Первое тепло очень обманчивое: кажется, что на улице не очень жарко, но в голову напечь может запросто.
- 4. Играйте с детьми.** Некоторые дети довольно трудны на подъём, а потому чтобы их расшевелить, начните играть вместе с ними. А когда ребёнок полностью включится в процесс, можете смело заниматься своими делами.
- 5. Соревнование.** Если детишек много, то устройте для них эстафеты. Дети любят соревновательные развлечения. Только не забудьте, что любое соревнование подразумевает призы, о которых стоит позаботиться заранее.



«Горячий уголёк»

Для этой игры понадобится мяч. Он может быть любым. Количество участников – не меньше четырёх. Но чем больше людей вовлечено, тем лучше.

Все становятся в круг. Одного из них назначают водящим и ставят в круг, завязав глаза. Он должен будет давать команды остальным. Начинает он с того, что объявляет: «Из костра держи картошку, береги свои ладошки». После этого остальные игроки быстро кидают спортивный снаряд друг дружке по кругу, будто схватили действительно горячую картошку. И когда водящий неожиданно говорит: «Стоп!», тот, у кого в руках остался мяч «обжёгся», то есть проиграл и выходит из игры. И так пока не останется один самый стойкий. Победитель становится водящим.

«Хвост дракона»

Такое развлечение отлично подойдёт, когда под рукой нет никакого инвентаря. Объедините детей в две команды и постройте их в две шеренги. Это будут два дракона. Определите, где у драконов головы, а где хвосты. Поставьте шеренги друг напротив друга так, чтобы «головы» были лицом к лицу на расстоянии 1 метра. Далее озвучиваете, что сейчас состоится соревнование, в котором победит самый быстрый и ловкий дракон. А чтобы это выяснить каждый дракон должен по сигналу поймать хвост другого дракона, но при этом не попасться самому. Ловить может только голова дракона.

Все дети кладут руки на плечи друг другу и по сигналу начинают движение. Та команда, чей хвост поймали, проигрывает. И из команды выбывают двое – «хвост» и «голова». Игра продолжается дальше, пока в одной из команд не останется только один игрок.