

МОЯ ПЕРВАЯ КНИГА О ЗВЁЗДНОМ,
ИЛИ

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ РАДУЖКИ





ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК РАДУЖКА СВОЁ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЛ

— Ты помнишь, Радужка, про жёлтую дорожку на нашей карте? Не простая она, а **ЗДОРОВЬЕПРИБАВЛЯЮЩАЯ** и **ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ**! А для дальних походов сила нам потребуется.

Подумал Радужка, что надо бы силы добавить, ноги укрепить. Как это сделать? А у ребят уже и ответ готов:

— Отправляемся в путь по жёлтым дорожкам на нашей карте!

— Укреплять своё здоровье мы начинаем с утра, — сказал Ваня.

А Вика рассказала стихотворение:

— Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку
Утром делаем зарядку.

— Я тоже хочу быть бодрым и веселым целый день! — воскликнул Радужка и весело побежал с ребятами на зарядку.





И ты, юный читатель, тоже можешь присоединиться к Радужке и ребятам, но помни:

1. Утреннюю гимнастику проводят в хорошо проветренном помещении или на улице.
2. Начинай выполнение упражнений с потягивания, а затем переходи на ходьбу и только потом на лёгкий бег.

3. После бега не забудь выполнить упражнение на дыхание.

4. А теперь приступай к выполнению упражнений в следующем порядке:

а) для мышц плечевого пояса;

б) для мышц туловища;

в) упражнения для ног;

г) прыжки.

5. Не забудь после прыжков восстановить дыхание.

6. И самое главное, выполняй все упражнения с хорошим настроением и улыбкой!

Ведь утренняя гимнастика — это не только полезно и здорово, но ещё и весело!

— А как ещё здоровье укрепить? — поинтересовался Радужка.

— В этом тебе помогут занятия спортом, спортивные соревнования, тренировки в секциях, — ответили ребята.

Заниматься спортом в нашем детском саду любят все ребята.

Позвали ребята Радужку с собой на спортивную площадку около ивовой аллеи детского сада. Много ребят собралось на площадке. Малыши по брёвнышку ходят и под верёвочку подлазят, ребята постарше через скакалку прыгают, а самые большие ребята мяч в цель бросают, соревнуются друг с другом в быстроте и ловкости. понравилось Радужке здоровье укреплять.



— Пойдём с нами, Радужка, в спортзал Центра детского творчества и молодёжи на тренировку баскетболистов с настоящим тренером, — пригласили дети старшей группы.

Пришли ребята и Радужка в большой, просторный зал. А там школьники занимаются. К разминке приступили, упражнения выполняют. Присоединились ребята к тренировке: мячи взяли, в колонну построились, смотрят на школьников, за ними повторяют, не отстают. А тренер им помогает, приободряет юных баскетболистов.

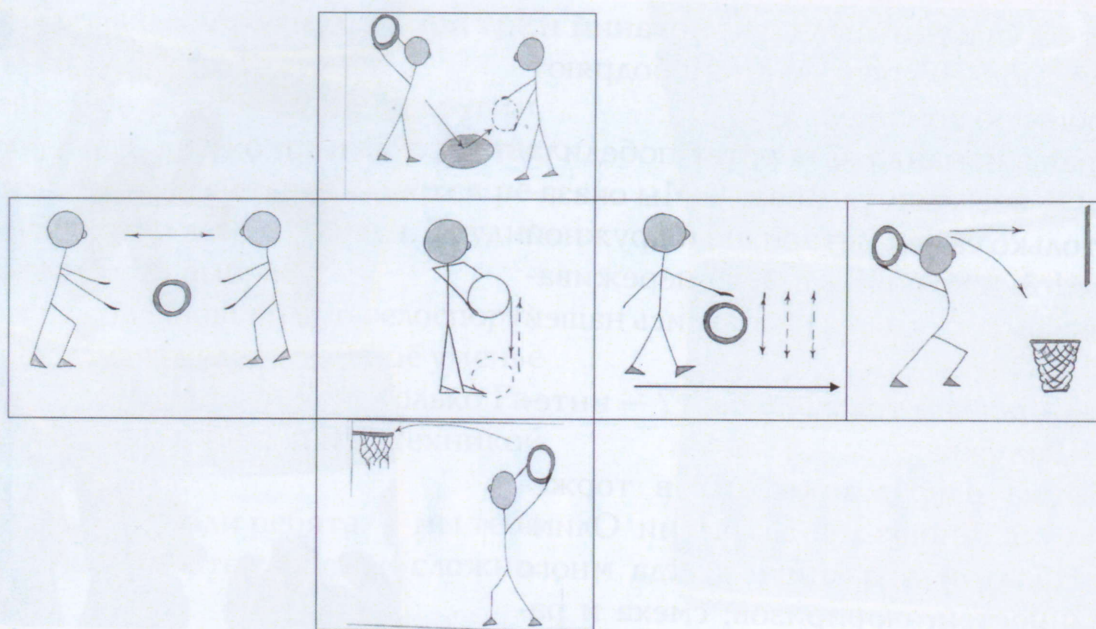
Удивляется Радужка, как ловко ребята с мячом играют: друг другу передают, в кольцо бросают, змейкой стойки обегают. Решил и он попробовать с мячом поиграть, но мяч от него убежал. Расстроился Радужка. А ребята его поддерживают:

— Не расстраивайся, у тебя всё получится. Только надо тренироваться.

— На тренировки ты можешь придти и без нас, в любое время в спортивный зал. В этом зале занимаются ребята разного возраста и даже взрослые.



Читатель, присоединяйся к нам. Хочешь стать баскетболистом? В этом тебе поможет наш волшебный кубик. Кубик бросай и задания выполняй. Смелей! У тебя обязательно все получится!



Закончилась тренировка, и радуется Радужка:

— Всё, укрепил здоровье!

Не согласились с ним ребята и показывают на карте стадион, бассейн, тренажёрную площадку, спортивный зал:

— Здесь укрепляют здоровье каждый день все жители Звёздного: и большие, и совсем маленькие. Зимой на лыжах и коньках катаются, в хоккее играют и соревнования устраивают. А у нас в детском саду тоже соревнования проходят, называются «Малые Олимпийские игры».

Показывают ребята Радужке фотографии и грамоты, рассказывают о соревнованиях и медалях! И про девиз Олимпиады не забыли, с задором его повторили: «Быстрее! Выше! Сильнее!». Рассказали, что каждый участник соревнований клятву юных олимпийцев даёт: «Мы, юные олимпийцы, торжественно клянёмся вести честную, упорную борьбу, быть дисциплинированными и отважными!».

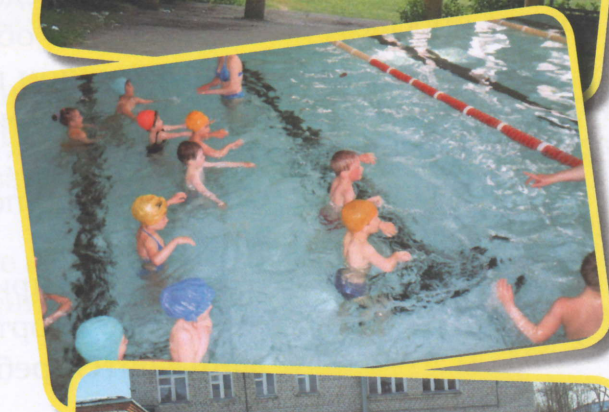
Узнал Радужка, что ребята участвуют в лыжной эстафете, биатлоне, играх-эстафетах на санках, командой играют в хоккей. И даже в соревнованиях юных фигуристов и горнолыжников!

Есть у каждой команды свои болельщики, которые с восторгом и волнением наблюдают за участниками соревнований и, как могут, поддерживают и приободряют свою любимую команду.

— А наша команда «Тигрята» победила в хоккее! — воскликнул Вова. — Мы оказались не только самой меткой, но и дружной командой! А девочки весь матч переживали за нас и вместе с нами радовались нашей победе!

— А медали вам тоже вручают? — интересуется Радужка.

Вручение наград проходит в торжественной обстановке на закрытии Олимпиады. На этом празднике всегда много неожиданностей, сюрпризов, смеха и радости! Награды вручает сама богиня По-





беда, Ника, желая маленьким спортсменам больших спортивных успехов.

Команда победителей награждается не только медалями и грамотами, ей вручается кубок победителя «Малых Олимпийских игр».

— Я тоже хочу в соревнованиях участвовать. Как жаль, что сейчас лето, — грустно сказал Радужка.

— Не грусти. Летом проходят летние Олимпийские игры. И ты тоже можешь принять в них участие, — успокоили его ребята.

Обрадовался Радужка. Теперь и он будет чемпионом! Отправился с ребятами на спортивный стадион силу проверять. Встал на беговую дорожку напротив ямы с песком, разбежался хорошенько, сильно оттолкнулся и не заметил, как прыгнул почти до конца песочной ямы. «Вот какой я молодец! Так далеко прыгнул, не зря тренировался», — подумал Радужка.

А за ним уже ребята один за другим, словно кузнечики, далеко прыгают. Да так ловко у них это получается. Радуются ребята и Радужка, что дело спорится. Трудно будет судье лучшего выбрать.

А потом на соревнования по велоспорту отправились. Сначала девочки своё умение показали, а потом и мальчишки. Только Радужка не участвовал, он с такой техникой управляться не умел.

— Не беда, — сказали ребята. — мы тебя обязательно научим, это совсем не сложно.



Тогда Радужка в болельщики записался и всех ребят поддерживал, приободрял! Пообещал ребятам, что в следующее лето обязательно примет участие в велогонке.

— Радужка, а хочешь поучаствовать в конкурсе «Самый меткий»? — предложили мальчики. — Мяч по дорожке нужно прокатить, кегли сбить. Кто больше собьет, тот и выиграл.



И здесь пришлось судье потрудиться: сложно было лучшего выбрать. Все ребята старались, метко мяч бросали!

А потом всей командой в эстафетных играх состязались. Весело прошли Олимпийские игры. Даже младшие ребята в играх да забавах ловкость и силу показали, со сказочными героями играли и Радужку звали.

Радуется Радужка! Теперь и он чемпион, теперь и он настоящий спортсмен.

Весело, с пользой проводил Радужка время с ребятами. Некогда было скучать. Но вот закатилось солнышко, наступил вечер. Ребята стали расходиться по домам вместе со своими родителями. Загрустил Радужка.

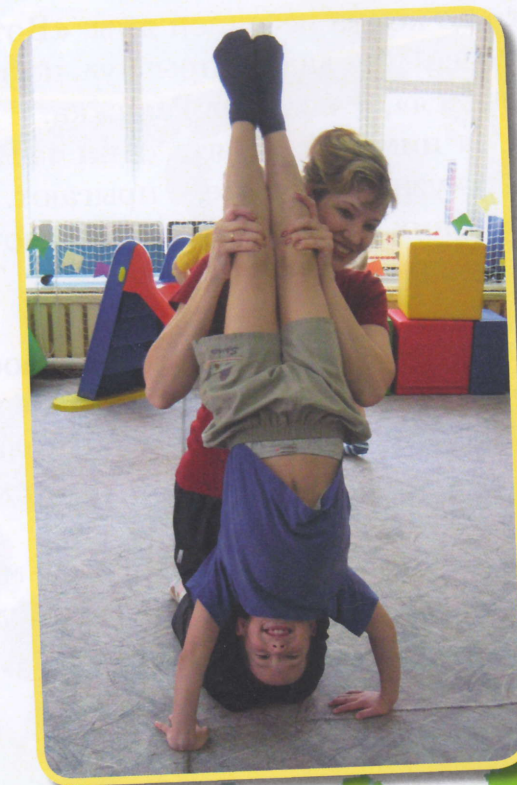
— О чём ты грустишь, наш маленький друг? — спросила его Марина Николаевна, воспитатель группы «Почемучки».

— Мне грустно расставаться с вами, — ответил Радужка.

— Приходи завтра. Мы с ребятами и их родителями отправимся в увлекательное путешествие в Страну физкультуры и спорта, в Мир спортивных игр и упражнений.

— Обязательно приду! — радостно воскликнул Радужка.

С первыми лучами солнца Радужка встречал ребят на пороге детского сада. Весь день он узнавал что-то новое, интересное, забавное. Был маленьким исследователем, учился беречь природу, лепить, рисовать. А вечером, когда пришла пора снова расставаться, он увидел, что в спортивном зале почему-то стали собираться взрослые и дети. Радужка был удивлен.



«Что же они будут делать? И почему все в спортивной форме?». Пока он стоял в раздумьях, пытаясь ответить на свои же вопросы, к нему подошла Марина Николаевна и пригласила в зал.

— Зачем мы все здесь собрались? — спросил Радужка.

— По вечерам вместе с мамами и папами мы занимаемся парной гимнастикой, — радостно сказала Варя и потянула маму за руку в центр зала.

Пригласили ребята Радужку в увлекательное путешествие по Стране физкультуры и спорта прогуляться, клад здоровья найти, да силу богатырскую обрести.

Старается Радужка, упражнения выполняет, а Марина Николаевна ему помогает, поддерживает! Так, играючи, прошли они по дорожке здоровьеприбавляющей, здоровьеукрепляющей. Нашли клад здоровья. Узнал Радужка, что физические упражнения силы прибавляют, солнце, воздух и вода закаляют, витамины укрепляют, а хорошее настроение здоровье улучшает.



Дорогой друг! А ты бы хотел поиграть в увлекательные игры в паре? Тогда зови взрослых и не зевай, в паре упражненья выполняй.

ВВЕРХ НОГАМИ

Взрослый сидит на полу, ноги врозь. С его помощью ребёнок делает стойку на руках махом одной ноги и толчком другой. Взрослый должен крепко держать ребенка за пояс. При разучивании удерживают стойку на счет 1—2, затем на счет 1—4. Упражнение развивает силу и ловкость ребенка. Повторить 3—5 раз.



КУЗНЕЧИК

Взяв ребенка за руки, помогайте ему подпрыгнуть как можно выше на двух ногах. Повторить 5–10 раз.

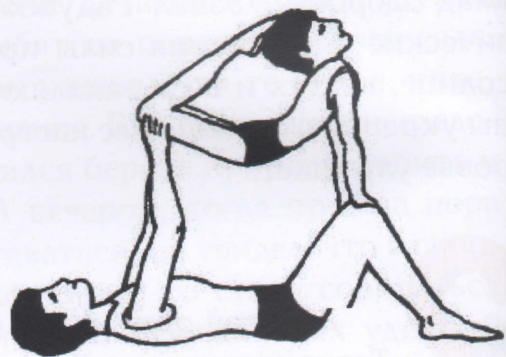


ТАЧКА

Держать ребенка за ноги. Ходьба на руках на расстоянии 3–10 метров. Повторить 2–3 раза.

КОЛЬЦО

Взрослый лежит на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед. Опираясь руками на колени, а ногами о его руки, ребенок прогибается, пытаясь приблизить ноги к голове. Упражнение развивает гибкость и силу ребенка. Держать 5–10 сек. Повторить 2–3 раза.



Понравились Радужке парные упражнения. Оказывается, физические упражнения могут быть такими весёлыми, необычными и здоровьесокрепляющими.

— Расскажу я об этой гимнастике своему другу, он настоящий спортсмен. Его именем спортивный фестиваль назван, — поделился своими планами Радужка. — Дроздёнок его зовут.

— Мы тоже с ним дружим, — смеются ребята.

— Он мой лучший друг. Откуда вы его знаете? — удивился Радужка.

Ребята стали наперебой рассказывать как участвовали в первых соревнованиях дошкольников «Дроздёнок» в Звёздном:

— Сначала мы готовились к соревнованиям на тренировках. Учились метать в цель, прыгать через короткую скакалку быстро бегать, вести мяч одной рукой.

— Сочиняли музыкальный ритмический комплекс, продумывали костюм для соревнований и выступлений.

— Вместе с родителями выбирали название и девиз команды. Готовились к творческому и интеллектуальному этапам фестиваля.

— Как творческому? — удивился Радужка. — Это же спортивные соревнования!

Тогда ребята показали свою работу из соленого теста, которую назвали «Спорт глазами детей».

— Наша работа была названа лучшей по технике исполнения, выбору материала и по композиции, и заняла первое место в творческом этапе фестиваля! — рассказывали ребята Радужке.

Настал день соревнований.

— Смотрите, смотрите! — радостно кричит Радужка. — Нашу команду «Радуга» пришли поддержать не только ребята детского сада, но и их родители. Болельщиков-то сколько!

Юные спортсмены отлично справились со всеми заданиями: вели мяч, ни разу не упустив его, ловко прыгали через скакалку, метали мяч в вертикальную цель, стремительно бежали в командной эстафете. Бурно аплодировала публика, выражая благодарность команде за исполнение спортивного танца.

— Ура! Мы первые! — восторженно кричал Радужка.

С гордостью рассматривали Радужка и болельщики медали и кубок нашей команды.

Диву даёт Радужка, как это такие маленькие дети не испугались участвовать в таких больших соревнованиях!..

— Я тоже хочу, как вы быть спортсменом и участвовать в таких серьёзных соревнованиях! — воскликнул Радужка.

Тогда ребята предложили Радужке собрать свою команду и принять участие в следующем году!



Любители спорта! Вы тоже можете провести такие соревнования. Что для этого нужно? Нужна дружная команда — это раз. Регулярные тренировки — это два. Желание победить — три! И тогда вас, несомненно, будет ждать успех.

Мы же надеемся, что такие соревнования дошкольников у нас в Звёздном будут доброй, здоровьеприбавляющей традицией! Ждём и вашу команду — посоревнуемся!