

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

март-апрель-май

2014 год

СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу

«Мой мир»

ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

Главный редактор:

Арекаева Наталья Николаевна, учитель изобразительного искусства, руководитель ВЦ «Творец».

Идейный руководитель:

Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Редакционная коллегия:

Зайцева Алина
Крепашева Алёна
Савченко Софья
Катков Павел
Степанова Светлана
Филиппова Валерия
Шибина Виктория
Софьина Екатерина
Носова Анастасия

Художник:

Никитин Владислав

Адрес редакции:

187602, Россия, Ленинградская область,
Бокситогорский район, город Пикалёво,
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ№3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http://pikalsosh3.narod.ru>

Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»



СОДЕРЖАНИЕ

✚ Наши достижения

- Районная спартакиада «Старты надежд». Итоги года.

✚ Спорт и туризм

- Развлечения в походе. Как разнообразить отдых с палатками на природе?

✚ Здоровым быть - здорово!

- Внеклассное мероприятие «Зарничка – школа выживания 2014 год» для 2-4 классов.

✚ Физкультминутки и игры

✚ Рекомендации для успешной сдачи экзаменов

✚ В мире спорта

- 10 самых популярных видов спорта в мире.

✚ Обмен опытом

- Плоскостопие (продолжение)

✚ Детская страничка

✚ Фотогалерея

✚ Пойте вместе с нами

Благодарим администрацию МБОУ «СОШ№3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.

«Наши достижения»

Районная спартакиада «Старты надежд».

Итоги года.

Спартакиада – это комплексное соревнование, проводимое между школами города и района по нескольким видам. И в нашей школе в 2013-2014 учебном году прошла районная спартакиада школьников «Старты надежд».

В программу соревнований входили 5 видов:

1. Легкоатлетическое многоборье (метание, бег 30 метров, 500 метров).
2. «Веселые старты».
3. Лыжные гонки.
4. Плавание.
5. Легкоатлетический кросс, посвященный Дню победы.

В соревнованиях по всем видам принимали участие учащиеся 3-4 классов.

Легкоатлетическое многоборье.

Кольцов Тимофей 4 –а класс, Исапилов Никита 4-б класс, Такачев Станислав 4-б класс, Донин Кирилл 3-б класс, Михайлов Константин 3-б класс, Сухачев Никита 3-в класс, Гойгель Алина 4-а класс, Копягина Алина 4-б класс, Нестерова Александра 4-б класс, Прокофьева Юлия 4-б класс, Николаева Ольга 3-б класс.

Ребята заняли 2 место в районе!

«Веселые старты» 4 место.

Лыжные гонки.

Попова Алина 3-а класс, Гойгель Алина 4-а класс, Галинова Дарина 3-в класс, Николаева Ольга 3-б класс, Свищева Настя 4-а класс, Холопова София 4-а класс, Шахмурадов Даниил 4-б класс, Сухачев Никита 3-в класс, Катков Павел 3-в класс, Невский Даниил 4-б класс, Блаженков Кирилл 4-б класс, Кольцов Тимофей 4-а класс.

Команда заняла 2 место в районе!

Плавание.

Кольцов Тимофей 4 –а класс, Такачев Станислав 4-б класс, Катков Павел 3-в класс, Шахмурадов Даниил 4-б класс, Сухачев Никита 3-в класс, Свищева Настя 4-а класс, Холопова София 4-а класс, Гойгель Алина 4-а класс, Копягина Алина 4-б класс, Попова Алина 3-а класс.

Команда заняла 1 место в районе!



Легкоатлетический кросс.

Нестерова Александра 4-б класс, Гойгель Алина 4-а класс, Николаева Ольга 3-б класс, Попова Алина 3-а класс, Копягина Алина 4-б класс, Соболева Мария 4-а класс, Шахмурадов Даниил 4-б класс, Такачев Станислав 4-б класс, Кольцов Тимофей 4-а класс, Сухачев Никита 3-в класс, Михайлов Константин 3-б класс, Катков Павел 3-в класс.

Команда заняла 1 место в районе!

По итогам всех видов команда нашей школы в районной спартакиаде «Старты надежд» заняла 2 место среди всех школ города и района.

Поздравляем участников соревнований!



Соловьева Е.В.,
учитель физической культуры

«Спорт и туризм»

Развлечения в походе. Как разнообразить отдых с палатками на природе?

Поняв, что дорогостоящий отдых на европейских курортах позволить себе регулярно не удастся, мы вдруг вспоминаем о красотах нашей родной природы, не требующих загранпаспорта, визы и больших материальных вложений. Все, что потребует от нас отдых в живописных лесных просторах, можно приобрести в магазинах спортивного снаряжения. Несмотря на то, что весь необходимый инвентарь может обойтись будущему походнику недешево (палатка, спальники, рюкзаки, котелки и пр.), расходы на такую амуницию окупятся уже через год или два. Вооружайтесь картой области и смело выбирайте любое направление – теперь вы сам себе туроператор и гид.

Добравшись личным или общественным автотранспортом до выбранного места и разбив лагерь на приглянувшейся полянке поближе к живописному водоему, вы начинаете предвкушать незабываемые дни отдыха. Но палатка поставлена, костер разведен, шашлык съеден. И вы понимаете, что из-за кустов к вам не выпрыгнет изобретательный аниматор, вечером никто не устроит для вас дискотеку, не организует познавательную экскурсию и не предложит шведский стол в ресторане. Вы предоставлены исключительно себе и сами должны искать развлечений. Чем заняться в походе?

Способов скоротать вечерок у костра существует великое множество – каждый может выбрать себе занятие по душе, которое не будет кардинально отличаться от домашнего досуга: пение под гитару, карточные игры, викторины, чтение, спортивные состязания. В данном случае выбор развлечения напрямую зависит от личных предпочтений каждого.

Однако отдых с палатками в лесу обладает определенным своеобразием, поэтому и развлечения в походе имеют некоторые качественные особенности. К примеру, вспомните увлекательную игру нашей советской юности – «зарницу». Лес станет идеальным местом для «боевых» действий. Разделитесь на команды, организуйте «штабы», пришлите участникам бумажные погоны, обговорите правила игры и начинайте действовать!

Другое познавательное развлечение в походе – ориентирование, которое может носить прогулочный или спортивный характер.

В первом случае, при помощи спутниковой навигации, имеющейся в опциях многих сотовых телефонов, вы сможете почувствовать себя настоящим разведчиком, исследуя близлежащие окрестности. Для спортивного ориентирования вам понадобится комплект карт местности (для каждого участника) и предварительная подготовка (разметить контрольные пункты в лесу и на карте).

Незабываемый отдых с палатками



Чтобы провести выходные в лесу с пользой и удовольствием, захватите с собой удочку. Наслаждение от рыбалки станет наиболее полным после того, как вы отведаете собственноручно приготовленную на костре уху из свежепойманной рыбы. Не забывайте так же о грибах и ягодах, которые приятно не только есть, но и находить. Придумывайте новые и оригинальные развлечения для вашего похода – сделайте свой отдых с палатками незабываемым и продуктивным!

Вот некоторые игры, которые можно использовать для развлечения детей в походе:

1. Словесная игра под названием "Снежный Ком".
"Я иду в поход, и беру с собой..."
Дальше первый игрок называет что-то своё. Например, палатку.
Второй игрок повторяет стартовую формулу, называет то, что сказал первый, и добавляет что-то своё. Он говорит:
"Я иду в поход, и беру с собой палатку и рюкзак!"
Третий говорит: "Я иду в поход, и беру с собой палатку, рюкзак и ... спальник!"
И так - по кругу, до бесконечности.
2. Игра в слова "Я знаю пять..."
3. Игра в слова на заданную букву, причём можно - выбрать букву в начале слова, одни мои знакомые это называли "Грузим в вагон всё на К", но ещё интереснее - брать букву или две в конце слова.

Скажем, всё на - ОК в кузовок: и грибок, и колосок.

Что положишь в кузовок?

Голубцов Н.Н.,
руководитель кружка
«Юный турист».



**Внеклассное мероприятие
«Зарничка –
школа выживания 2014 год»
для 2- 4 классов.**

Цели и задачи мероприятия:

1. развитие и укрепление чувств патриотизма;
2. улучшение работы по спортивному и военно-патриотическому воспитанию детей;
3. развитие практических навыков физической подготовки;
4. формирование у подростков готовности к защите Отечества;
5. выявление сильнейшей команды на параллели.



Место и время проведения:

13 мая 2014 года
спортивный зал
школы в 14.00

Участники:

В соревнованиях принимают участие ученики 2-4 класса, от класса 5 мальчиков и 2 девочки.

Организатор соревнований:

учитель физической культуры Соловьева Елена Владимировна.

Ход мероприятия:

Звучит марш. Приглашаются участники соревнований. Команды входят и занимают свои места.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Дополнительные баллы даются командирам, которые справились отлично.

В программу нашего мероприятия входят следующие этапы:

1. Строевой смотр + строевая песня.

Судьи на этапе: Вихров А.А. – заместитель директора по безопасности (Строевой смотр). Скоблов Виктор Михайлович – учитель музыки (строевая песня).

2. Правила дорожного движения.

Судья: Иванов А.В. – учитель истории. Комплекс ОБЖ.

3. Физическая подготовка.

Судьи на этапе: Грехов Г.Б., Романова И.Л. – учителя физической культуры.

Здоровым быть - здорово!

4. Медицина.

Судья: Мурадова Е.М. – медицинский работник школы.

5. Творческая мастерская.

Судья: Арекаева Наталья Николаевна – творческая мастерская.

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	3	5	5	1	4	3			
2	5	4	5	3	3	4	5			
3	4	4	5	5	4	5	4			
4	1	5	2	4	3	5	1			
5	3	5	5	3	5	4				
6	12	18	12	11	17	10	10			

По итогам соревнований 1 место среди 2 классов занял 2-а класс с результатом 22 балла. Поздравляем!!!

Среди 3-4 классов 1 место занял 4 –а класс, 2 место – поделили 3-б и 3-а класс, 3 место – поделили 3-в класс и 4-б класс.

Поздравляем всех участников игры!!



Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.

Физкультминутки и игры



(Продолжение)

На регуляцию психического состояния:

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!
Смеемся мы с утра.
Но вот пришло мгновенье,
Серьезным быть пора.
Глазки прикрыли, ручки сложили,
Головки опустили, ротик закрыли.
И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого, а
А себя лишь одного!

Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.

• Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

• Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

Физминутки на общее развитие организма детей

• **«Петрушка».** Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

• **«Потягивание кошечки».** Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

Микропаузы при утомлении глаз:

• Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

• Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.

• Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Они отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе этих игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Цветки»

Наши алые цветки распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.

(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

«Божьи коровки»

Божьей коровки папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.

На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.

На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.





Сдача экзаменов всегда сопровождается стрессовым состоянием и большой тратой энергии. Этот не простой период можно пережить с минимальными потерями для своего физического и психического здоровья, если следовать некоторым советам.

В этот сложный для ребенка период большое значение имеет поддержка родителей. Независимо от успехов обучения, ребенок ощущает психологическое давление. Он боится получить плохую оценку, чтобы не опозорить родителей, он попадает в зависимость от чужих успехов, что доводит здоровье ребенка до критического состояния.

Родителям нужно объяснить, что провалом на экзамене в большинстве случаев становится не отсутствие знаний, а излишнее волнение, которое снижает способность быстро реагировать, и уменьшает возможности кратковременной памяти при сдаче экзамена. Для того чтобы ребенок смог достигнуть лучших результатов на экзаменах, необходимо повышать его стрессоустойчивость и развивать кратковременную память. Но если выполнение этих рекомендаций требует времени и помощи родителей, то остальные советы касаются в первую очередь самого ребенка, и к их выполнению нужно приступать прямо сейчас.

Готовиться к ЕГЭ нужно серьезно, не стоит рассчитывать на шпаргалки, потому что в этом случае они абсолютно бесполезны. Тесты составлены так, что в поисках ответов вы потратите много времени, и не успеете ответить на следующие вопросы. Кроме того, если экзаменаторы заметят, что вы работаете не самостоятельно, вас могут отстранить от сдачи экзамена. Поэтому нужно рассчитывать только на свои знания и силы.



Во время подготовки к экзамену сделайте краткий обзор материала, чтобы быть уверенным, что собран весь материал. Затем составьте план подготовки с учетом способностей к запоминанию и усвоению материала. Прежде чем приступить к новому материалу, делайте краткий обзор предыдущего, при этом важно выделять

Рекомендации для успешной сдачи экзаменов

основную мысль, которую можно изложить письменно, чтобы обсудить на консультации с учителем или с одноклассником. Каждый час делайте десятиминутный перерыв, а в вечернее время лучше не заниматься, поскольку перегруженный информацией мозг будет мешать крепкому сну.

В этот непростой период лучше воздерживаться от употребления успокоительных средств, так как они ухудшают мозговую деятельность, делая ребенка несобранным, тем более, никогда не знаешь, как медикаменты сработают в сочетании с чрезмерным волнением и недосыпанием. Восстановить психические и физические силы организма поможет соблюдение режима труда и отдыха. Полноценный и здоровый сон у ребенка должен составлять не менее восьми часов, а выполнение гимнастических упражнений через каждый час, позволит снять мышечное напряжение, и поспособствовать лучшему усвоению нового материала. В предэкзаменационный период организм нуждается в полноценном питании. Пища должна содержать много белка, чтобы питать головной мозг, а витаминные продукты помогут зарядиться энергией и бодростью.



Во время экзамена постарайтесь не обращать внимания на окружающих, чтобы лучше сосредоточиться, затем сделайте несколько глубоких вдохов – это поможет успокоиться. Делать тесты лучше в три этапа: сначала выполните те задания, в которых абсолютно уверены, затем приступите к решению сложных вопросов, а напоследок оставьте те, ответы на которые подскажет вам интуиция. Старайтесь дать ответы на все вопросы, так как за неправильные ответы оценку не снижают, и есть шанс, что вы угадаете правильный ответ. Поскольку внимание со временем снижается, вам для заряда бодростью нужно подпитать организм чем-нибудь сладким, лучше шоколадом. Пару ломтиков шоколада помогут сконцентрироваться на задании и уменьшить стрессовое состояние.

Источник: <http://mosmama.ru>



Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования по ГИА, ЕГЭ

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о

неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).

Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

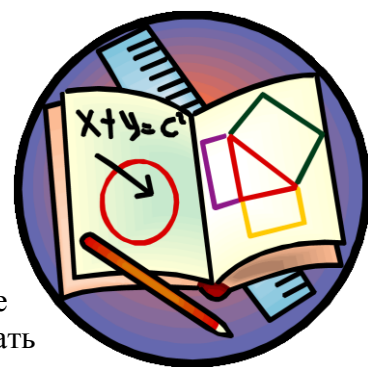
Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



Директор школы
Гришкина Л.И.



10 самых популярных видов спорта в мире.

Спорт занимает чрезвычайно важное место в жизни человека. Спорт не только способен создать здоровое тело и здоровый дух, но и значительно изменить качество жизни, помочь воплотить многие мечты в реальность, добиться успеха на глобальном уровне.

Сегодня мир стремительно развивается, технический прогресс создает сотни и тысячи новых областей, и мы являемся свидетелями популяризации различных видов спорта, число которых также значительно увеличивается. Популярность спорта может быть проанализирована на основе вкусов множества людей. Некоторые люди предпочитают сами, то есть физически, участвовать в различных играх или соревнованиях, чтобы проверить свою пригодность к тем или иным спортивным показателям или чтобы улучшить свое здоровье. В то время как другие предпочитают смотреть спорт по телевизору.

И все же интересно, что предпочитают большинство людей, какой вид спорта наиболее популярен? Основываясь на мнении аудитории по всему миру, попробуем составить список наиболее популярных видов спорта по всей планете.

Топ-10 самых популярных видов спорта в мире.



1. Футбол

Футбол является самой популярной игрой в мире. Футбол популярен не только среди тех кто любит наблюдать за

игрой, но и среди тех кто сам играет в футбол.

В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Футбол любят и играют в футбол во всем мире. Это самая распространенная игра на земле. Чтобы играть в футбол требуется только поле, мяч и две команды, с одиннадцатью игроками с каждой стороны.

2. Теннис

Большой теннис является одним из самых популярных видов спорта в мире. В него играют на траве, на корте с твердым покрытием. Поскольку поле для игры намного



В мире спорта

больше, чем в настольном теннисе, то и по зрелищности он намного превосходит настольный теннис. Игра в теннис требует хорошей физической подготовки и выносливости. Упорство и хорошие рефлексы, выдержка и умение анализировать помогают выиграть в этой игре.

Теннисные турниры обычно разделяются на мужские и женские. Самыми престижными считаются турниры Большого шлема.

3. Крикет

Крикет вид спорта, в котором используются бита и мяч. В крикет обычно играют на траве.

Игра проходит между двумя командами по 11 игроков каждая.

Цель игры — заработать больше очков, чем команда противника. Матч состоит из одной или нескольких



частей, каждая из которых называется иннингом. В каждом иннинге одна команда отбивает, а другая подает по одному разу.

4. Бейсбол

Бейсбол это командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту. Также игра в бейсбол напоминает игру в крикет. Это национальная



игра американцев, и в Америке люди проявляют большой интерес и энтузиазм в этой игре. В бейсболе игроки атакующей команды, стоят по очереди у базы и отбивают битой мяч, посланный к ним. Пока мяч летит, игроки перебегают от одной базы к другой. Обороняющиеся стараются поймать мяч и попасть им в «перебежчика».

5. Настольный теннис

Настольный теннис в настоящее время очень престижный вид спорта. В этой игре чаще всего играют два человека, на столе разделенного сеткой. Специальными ракетками играющие должны отбивать небольшой мяч, не позволяя ему вылетать из зоны стола.



В игре могут участвовать два соперника или команды из двух игроков. Игра в теннис требует четкой реакции и повышенного внимания.



6. Баскетбол

Баскетбол это командная игра, в которой команды забрасывают круглый мяч в специальные корзины,

подвешенные на высоте 3 метров.

Родиной баскетбола является Америка, поэтому здесь баскетбол невероятно популярен. Баскетбол был придуман в 1891 в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. В 1894 году уже были сформулированы основные правила для игры в баскетбол.

Для игры в баскетбол нужны две команды по 12 человек в каждой команде, на поле для игры выходят 5 человек. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут каждый



7. Хоккей

Хоккей - это увлекательная игра, где команды при помощи клюшек пытаются забить мяч или шайбу в ворота противника.

Основная специфика хоккея состоит в огромном количестве силовой борьбы и напряжения.

Хоккей это большой труд и сильное зрелище. Порой это зрелище настолько яркое, незабываемое, впечатляющее, что способно покорить миллионы поклонников. Многие люди посвятили хоккею всю свою жизнь.

8. Гольф

На первый взгляд гольф это очень простая игра, цель которой забить специальными



клюшками мячики в 18 лунок на травяном поле. Так много правил описывают игру потому, что в неё играют на разных континентах, в разных уголках мира, где не только погодные, но и множество других факторов не похожи. Соответственно правила должны описать все ситуации.

Игра в гольф рассматривается как самый дорогой вид спорта в мире. Потому что для игры требуются не только очень дорогостоящие инструменты и оборудование, но и качественная земля с мелкой травой.

Кроме того это должна быть не просто земля, вокруг должны быть природные красоты, поскольку это также имеет важное значение.

Игра в гольф стала настолько популярна, что со временем появилась мини версия игры — мини-гольф. Короткий формат гольфа также весьма популярен во многих городах по всему миру.

Игра требует способностей анализировать, аккуратность и точность, рассудительность, расчет и технику.

Цель игры проста — нужно клюшкой забить небольшой мячик в лунку при наименьшем числе ударов. И так — 18 раз!

9. Регби

Регби — это спортивная игра, в которой участвуют команды по 15 человек (8 нападающих и 7 защитников). Игра состоит из двух



таймов, по 40 минут. Игроки каждой команды, передавая друг другу овальный кожаный мяч руками и ногами, пытаются приземлить его в зачётном поле за воротами соперника или забить его в H-образные ворота, за это команде начисляются очки. Игра регби, названа в честь школы, в которой часто играли в игру, полную острых ощущений и действий. Игроки регби обязаны иметь не только крепкое здоровое и сильное тело, но и скорость реакции, и максимальный контроль над своими нервами.

Международный совет регби заботится о развитии этой игры, организуя даже чемпионат мира.

10. Волейбол

Волейбол, пожалуй, самая равноправная игра. Игра в волейбол очень популярна не только среди



мужчин, но и женщин. В неё не только играют профессионально, но и на любительском уровне. Это одна из первых спортивных игр практически на любом отдыхе.

В волейбол можно играть как в помещениях, так и на открытом воздухе. В походах, красивых местах, на пляжах, эта игра часто используется для активного отдыха и получения настоящего удовольствия.

Плоскостопие (продолжение)

Гимнастика



Комплекс 1

Исходное положение — сидя на стуле, ступни — на полу. Поджимать пальцы стоп, повторить 3-5 раз; не отрывая пяток от пола, поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз); не отрывая кончиков пальцев от пола приподнимать пятки (3-5 раз); поочередно приподнимать только большие пальцы стоп (3-5 раз); поочередно приподнимать все пальцы, ступни при этом слегка повернуты внутрь, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).

Комплекс 2

Исходное положение — сидя на стуле, ступни — на полу. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх (3-5 раз). Повторить то же самое большим пальцем левой ноги (3-5 раз). Можно усложнить упражнение и попытаться большим пальцем правой ноги натянуть гольф на голень левой ноги. Затем поменять ноги.

Комплекс 3



Исходное положение — сидя на стуле, одна ступня — на мяче, другая на полу. Ступней, находящейся на мяче, покачивать его

влево — вправо, вперед — назад, 3-5 раз. Ноги поменять и упражнение повторить. Далее, захватить мяч ногами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).



Обмен опытом

Комплекс 4

Исходное положение — сидя на стуле. Под стопы или около них можно положить кусок ткани, мелкие предметы (шашки, элементы детского конструктора, речную гальку и т.п.), скалку. Задача: кончиками пальцев собрать ткань, захватить и переместить мелкие предметы, покатав скалку. Также, скалку можно покатав всеми стопами.

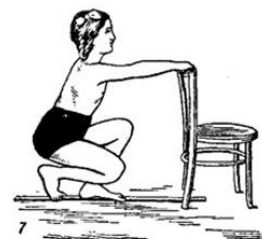


Комплекс 5

Исходное положение — стоя. Вставить на кончики пальцев (Приподниматься на носочках) (3-5 раз). Поворачивать стопы внутрь (3-5 раз). Совершать ходьбу на месте. Пройти вперед, встав на внешние края стоп. Пройти по черте.

Комплекс 6

Исходное положение — стоя. Присесть, не отрывая пяток от пола (3-5 раз). При наличии возможности, шагать по перекладинам или походить по неровной, бугристой поверхности. Также, можно балансировать на мяче.



Комплекс 7

Исходное положение — стоя на бруске, положенном на пол. Присесть на бруске (3-5 раз). Стоять на бруске то на правой, то на левой ноге. Стопы, при этом, следует располагать поперек, а затем вдоль бруска. Также, можно пройти несколько раз приставными шагами поперек бруска и пройти вдоль него.

Своим опытом поделилась с нами
Иванова Екатерина
Александровна,
инструктор ЛФК
плавательного бассейна
«Дельфин».



Детская страничка

Занимательный спортивный кроссворд для школьников



7. В соревнованиях участвовать
Каждый рад.
И ждут команды от судьи:
«На _____».

8. Куда Ваня, туда мы.
Мы забава в дни зимы.
И отлично нынче мы
К башмакам привинчены.

9. Он не игрок, но спорить
С ним нельзя!
Свистит всех громче кто?

10. Кушай морковь, салат,
Апельсины
Спортсмену для силы нужны
_____.

11. Плывёт белый гусь -
Брюхо деревянное,
Крыло полотняное.

1. В корзину мяч забить мечтаем,
Но соперник нам мешает.
Мяч ведут рукой об пол
В игре известной _____.

2. Под стеклом сижу,
Во все стороны гляжу,
В лес со мною заберёшься –
В пути не собьёшься.

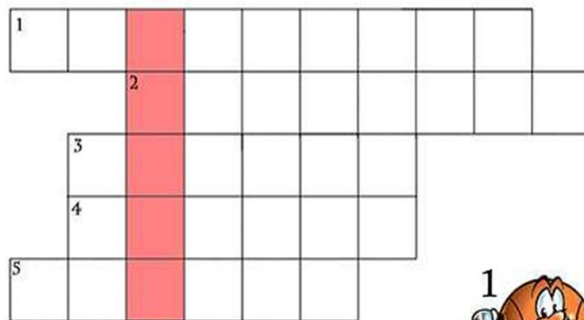
3. Это что за молодец?
В бассейне плавает _____.

4. Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Через несколько минут
Опустился _____.

5. От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

6. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре.
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в _____.

Спортивный кроссворд для детей с картинками



КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

--	--	--	--	--	--	--	--



Фотогалерея



Пойте вместе с нами

Песни под гитару у костра звучат, звучали и будут звучать! Сам по себе костер - место для сбора в походах, на рыбалке и отдыхе. Гитара как никакой другой музыкальный инструмент украшает приятную дружескую беседу.

Да, вечер и ночь у костра проведенные с гитарой, на долго остаются в памяти...

Когда задуют вдруг ветра,
Когда тебя не будет рядом,
И поредевшим листопадом
Следы бывшего занесёт.
Тогда пойму - пришла пора,
Спешить мне никуда не надо,
И усмирить пора досаду,
И, зная, никто не позовет.



Когда задуют вдруг ветра,
Когда немислимые звуки
Заставят взять гитару в руки
И обмануть свои мечты,
Тогда пойму - пришла пора
Смириться с вечностью разлуки,
Шагнуть навстречу долгой муке,
Ветрам холодной пустоты.

Когда задуют вдруг ветра,
Когда закружатся потери,
Когда дадут приют прощальный
Им незнакомые дома,
Тогда пойму – пришла пора
Вернутся в дом, захлопнуть двери,
Сесть на рюкзак многострадальный
И ждать когда пройдет зима.

Бежать и петь, лететь и мчаться,
Искать назло и вопреки,
И повстречать, и попрощаться,
Не зная призрачной тоски.

Когда задуют вдруг ветра...

