**Ура! Физкультура!**

**Журнал о спорте и здоровье**

**Выпуск 1**

****

**В номере:**

**Веселая гимнастика для малышей.**

**Какой вид спорта выбрать для ребенка.**

**Витаминный лимонад.**

**Веселая гимнастика для малышей.**

***«Путешествие в весенний лес»*Скажите малышу, что вас ждет сказочное путешествие. Ходите по комнате, имитируя ходьбу по лесу с перешагиванием через поваленные деревья, переправой через лесной ручей по мосту и т.д. в течение 1—2 минут.**

***«Волшебная полянка».***

**На полянке летают красивые птицы ( показываем вместе с детьми), растут подснежники- показываем как распускаются, нюхаем.**

***Игра «Лесные друзья»***

**Покажите ребенку как прыгают зайчики, ходят медведи, скачут лягушки.**

***«Солнышко припекает»***

**Предложите малышу лечь на спину. Поворачивайтесь  направо — прямо, налево — прямо — «мишки греются на солнышке». Погрели один бок — живот, другой бок — живот.**

***«Сумчатые»***

**Ребенок обхватывает взрослого руками и ногами, а взрослый ползет на четвереньках до ориентира.**

***Дыхательное упражнение «Петушок»***

**Стоя на одной ноге взмахнуть руками, сделать вдох и на выдохе опустить, хлопая сея по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку-у-у»**

****

**Какой вид спорта выбрать для ребенка.**

****

**Многие не видят различия между спортом и физкультурой, ошибочно полагая, что это одно и то же. На самом деле это разные понятия, хоть и во многом схожие. Как гласит поговорка: «Физкультура лечит, спорт калечит». И в этом изречении есть доля правды. Ведь спортом занимаются ради достижения результата, а физкультурой - для того, чтобы быть здоровым.**

**Записать ребенка в спортивную секцию рядом с домом не составит труда. Но как не ошибиться? Ведь помимо физической подготовки малыш должен получать от спорта еще и удовольствие. Иначе каждый поход на тренировку будет вызывать у него приступ вселенской тоски. Поэтому родители, прежде всего, должны поинтересоваться у будущего чемпиона (а не у собственного тщеславия), каким видом спорта он хотел бы заниматься.**

**Если ребенок, проходив в секцию несколько месяцев, откажется продолжать занятия, не упрекайте его. Лучше попытайтесь выяснить причины. Возможно, у малыша не сложились отношения внутри группы. Для ребенка это очень важно, так как спорт - это еще и общение с друзьями. Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша.**

****

**Лимон + мед = вкуснейший лимонад!**

****

**Плоды лимона перекрутить в мясорубке вместе с кожурой, а потом в равных пропорциях смешать с медом. Ежедневная столовая ложка такой смеси защитит от весенних простуд и будет поддерживать настроение в тонусе. Диетологи утверждают, что стакан теплой воды с разведенной в нем ложкой медово-лимонной смеси отлично способствует похудению, поскольку активизирует обменные процессы, одновременно даря чувство насыщения.**

**Смешав эти два целебных продукта, мы получим огромную дозу витамина С и рутина, укрепляющих иммунную систему и сосуды, и набор ферментов, благотворно влияющих на пищеварение и на всю систему метаболизма. Майский лимонад обеспечит вам оптимальное усвоение железа. А еще эфирные масла лимона и цветочный аромат меда – это полноценный сеанс ароматерапии.**

**Акульшина Ю.И.**