



Полоса препятствий:

Вам потребуется:

- На каждого игрока одна столовая ложка и один маленький круглый предмет (мяч для настольного тенниса, каучуковый мяч и т.д.)
- На каждого игрока три бутылки с водой, один горшок (кастрюля), две подушки, корзина для белья и стул

Подготовка:

- Бутылка с водой, горшок (кастрюля), подушка, корзина для белья, бутылка с водой, стул, подушка и последняя бутылка с водой расставлены в ряд
- Между объектами должно быть примерно 2 метра

Действие:

- Игроки берут ложку с круглым предметом в руке и стоят за бутылкой с водой
- По команде «Вперед!» игроки должны пройти объекты до последней бутылки, а затем вернуться назад- до первой бутылки
- ВНИМАНИЕ: в корзину можно наступать, но нельзя ее двигать
- Если какой-либо объект падает, игрок должен вернуться на исходную позицию и начать все сначала

Вариации игры

- Чтобы сделать упражнение немного сложнее, игроки могут обходить каждый предмет вокруг и затем переходить к следующему
- Упражнение также можно проводить без ложки с мячом, но например, с завязанными глазами, касаясь как можно меньшего количества предметов

Советы питания для детей

- 5 порций фруктов и овощей в день
- Много растительной пищи
- Умеренно жирная животная пища
- Небольшое количество продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров
- Безкалорийные (низкокалорийные) напитки
- Придерживайтесь режима: нужно есть за столом несколько раз в день, избегая постоянных перекусов
- Небольшое количество сладостей
- Не давайте еду в качестве награды
 - ➔ Не утешайте и не поощряйте своего ребенка едой и сладостями. В противном случае ребенок узнает, что всегда есть возможность что-нибудь поесть из-за плохого настроения или скуки.
- Согласуйте семейные правила
 - ➔ Правила могут быть, например:
 - Не богохульствуй.
 - Не спорь во время еды.
 - Сладкий десерт лучше, чем перекусы.
 - Если правила согласованы всеми членами семьи, то они будут соблюдаться с большей вероятностью.

Движение и питание у себя дома

Дорогие дети, дорогие родители,

В настоящее время, когда в связи с коронавирусом, школы, детские сады и спортивные клубы закрыты, и у нас больше нет возможности достаточно двигаться, мы бы хотели поделиться с вами спортивными идеями для дома. Благодаря этим идеям у вас появится возможность удовлетворить ваше желание двигаться в своих четырех стенах.

Вам не потребуется чего то особенного для упражнений. В большинстве случаев, чтобы играть в лучшие игры мы можем использовать самые простые предметы домашнего обихода. Зови своих родителей, братьев и сестер и почувствуй разнообразие движения!

А также мы бы хотели поделиться с вами несколькими креативными идеями здорового питания.

Надеемся, вам понравится 😊

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Информация о вирусе короны

Первыми признаками заболевания являются:

- кашель, насморк, зуд в горле и повышенная температура. Некоторые пациенты также страдают от диареи
- Если стадия болезни тяжелая, могут возникнуть проблемы с дыханием или пневмония
- После заражения симптомы заболевания могут появиться через 14 дней

Меры безопасности:

- Предотвращение тесного контакта с людьми, страдающими от болезней дыхательных путей, больных людей, кашляющих или чихающих. Кашлять и чихать в локоть или в одноразовую салфетку, которую надлежит выбросить в мусор. В случае чихания и кашля - незамедлительное мытье рук после этого.
- Насколько возможно, сохранять расстояние в размере двух метров от любого человека, исключить рукопожатие и любой другой физический контакт.
- Держите руки подальше от лица. Не трогать руками рот, нос и глаза.
- Регулярно и тщательно мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд.

Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте Института Роберта Коха: www.rki.de

Идеи игр:

Обезьяна (мин. 2 игрока)



Вам потребуется:

- На каждого игрока 5-10 прищепок
- На каждого игрока одна коробочка

Подготовка:

- Каждый игрок цепляет одинаковое количество прищепок к своей одежде

Действие игры:

- По команде «1, 2, 3» игра начинается, и вы превращаетесь в маленьких обезьян
- Вы крадете прищепки у другого игрока и защищаете свои
- Украденные прищепки кладутся в свою коробочку
- Конец игры - когда у одного из игроков больше нет прищепок на одежде

Поверните винты

Вам потребуется:

- Различные большие шурупы и винты, а также подходящие к ним гайки
- корзина или коробочка

Подготовка:

- Сложите гайки и шурупы в корзину
- При возможности покрасьте гайки в разные цвета

Действие игры:

- Дети экспериментируют с материалом и могут крутить разные вариации
- Разноцветные гайки могут быть использованы для создания узоров

Догонялки с воздушными шариками (мин. 4 игрока)

Вам потребуется:

- На каждого игрока 1 воздушный шар

Подготовка:

- Каждый игрок надувает свой воздушный шар
- Один из игроков обозначен как ловец

Действие игры:

- Все игроки (включая ловцов) кладут воздушный шар между колен
- Ловец дает команду «1, 2, 3», после чего все начинают убежать
- Если игрок пойман, он становится ловцом

Огонь- Вода- Молния- Жевательная резинка (не менее 2 игроков)

Вам потребуется:

- 1 водящий и 1 большое голубое полотенце и стулья

Подготовка:

- полотенце кладется на пол
- стулья распределены в комнате
- Объяснение команд:
- Огонь: игроки должны бежать в угол
- Вода: игроки должны встать на полотенце
- Молния: игроки должны лечь на пол
- Жевательная резинка: игроки должны „приклеиться“ к какому либо предмету

Действие игры:

- Модератор дает стартовую команду, и игроки начинают бегать в произвольном порядке
- Модератор произносит одну из четырех команд, и игроки должны быстро . выполнить эту команду.