

1000 детских шагов!» Всероссийский день ходьбы!

🏃 В минувшие выходные вся страна отмечала Всероссийский день ходьбы! В нашем детском саду это событие превратилось в самое веселое и шумное физкультурное занятие, ведь в гости к ребятам пришла настоящая Клоунесса!

🤡 Когда в спортивный зал влетела яркая и веселая Клоунесса, дети замерли от восторга. Оказалось, что она потерялся «Главный секрет здоровья», и чтобы его найти, ребятам предстояло пройти по большой пешеходной тропе здоровья осваивая «науку хождения»:



☑ Дети шли паровозиком за клоунессой, в точности повторяя все ее движения: широкие махи руками, забавные приставные шаги и повороты вокруг себя.

☑ Ходили «как мишки» (на внешней стороне стопы, чтобы укрепить ножки).

☑ Шагали «как цапли» (высоко поднимая колени).



- ☒ Прыгали «как зайчики» от одного дерева к другому.
- ☒ Ходили по тактильным дорожкам для профилактики плоскостопия.
- ☒ Играли в «Тише едешь — дальше будешь», оттачивая плавность шага.
- ☒ Устраивали эстафеты, где главное было не скорость, а правильная постановка стопы.



В конце занятия Клоунесса расстелила настоящую «красную дорожку» (гимнастическую скамейку). Каждый ребенок прошел по ней с гордо поднятой головой, как на вручении «Оскара».



На прощание Клоунесса оставил нам большой воздушный шар с запиской:
«Друзья, не теряйте секрет! Гуляйте!».

Дорогие родители, мы передаем эту эстафету вам. Всероссийский день ходьбы — отличный повод отложить дела. Обуйте в удобную обувь, возьмите за руку своего ребенка и просто пройдитесь по осеннему парку. Считайте красные листья, ищите самые смешные трещинки на асфальте и помните: чтобы быть здоровым, иногда нужно просто идти вперед с улыбкой!

Информацию подготовила инструктор фк

Братущенко С.В.