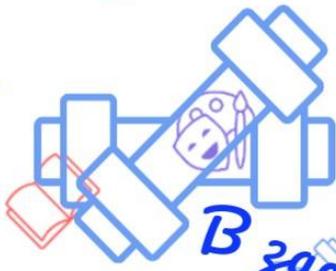




**Орлята
РОССИИ**

Это **Первые**!



*В здоровом теле
здоровый дух!*



"Орлёнок - Спортсмен"

Выпуск №5, 2026

Привет, Орлята!

Каждое утро я начинаю с зарядки и занятий спортом. Это помогает мне быть сильным, быстрым и весёлым весь день.

Присоединяйтесь ко мне, и мы будем здоровы и счастливы вместе!

Занимательная зарядка

Ну-ка, дети, торопитесь,
На зарядку становитесь!
Раз - два - три - четыре - пять
Начинайте повторять.

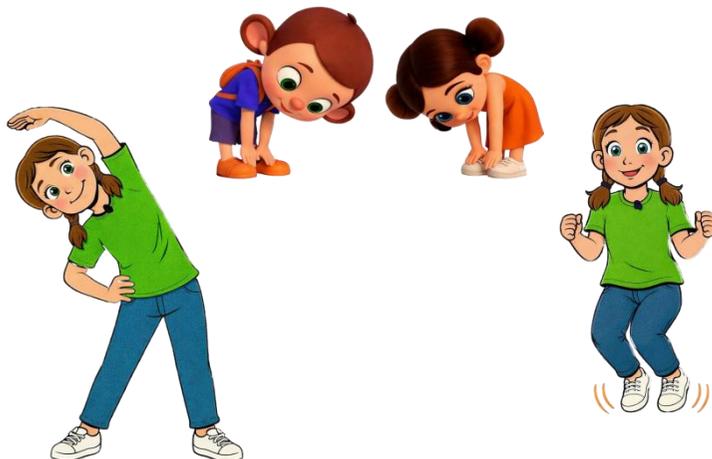
Бег



Прыжки на одной ноге



Наклонись до пола



Наклоны вправо, влево

Прыжки на месте

**Здоровье в порядке,
Спасибо зарядке!**

Веселые старты

Организуй игру для одноклассников.

Попроси их помочь тебе с подготовкой и проведением игры.

У вас все получится!

3,2,1, начали

1. Забег с мячиком на голове

✓ Реквизит: мячики теннисные или небольшие резиновые шарики

Как играть: каждый участник кладёт мячик себе на голову и бежит до финиша. Важно не ронять мячик!

2. Прокатись на метле

✓ Реквизит: старые веники или метёлки

Как играть: участники садятся верхом на метлу и катятся до линии финиша, словно настоящие волшебники.



3. Перенеси яблоки в ложечке

✓ Реквизит: деревянные ложки, муляжи маленьких яблочек или мандаринок.

Как играть: надо аккуратно переносить «фрукты» ложечкой от старта до финиша, ничего не уронив.



4. Попрыгунчики на скакалочке

✓ Реквизит: детские скакалки

Как играть: задача каждого участника — поскакать на месте, сделав определённое количество прыжков подряд.



5. Быстрая рыбалка

✓ Реквизит: удочка игрушечная с магнитиком, металлические кружочки

Как играть: ребята ловят рыбу крючком-магнитом из корзины или тазика. Кто больше поймает?



6. Воздушный волейбол ногами

✓ Реквизит: маленький легкий мяч.

Как играть: игроки бьют по мячу ногами, стараясь удержать его в воздухе как можно дольше.



7. Сбей баночку палочкой

✓ Реквизит: пустые пластмассовые бутылочки, деревянная палочка

Как играть: поставить бутылочки на стол, сбивая их одной удачной попыткой палочкой.



8. Пронеси карандаш между пальцами ноги

✓ Реквизит: карандаши

Как играть: участник выкладывают дорожку и проходят по ней всей командой без обуви.



Спорт. Команда. Дружба.

Дневник здоровья

Помните, ваше здоровье — самое важное богатство, которое нужно бережно хранить. Попробуй хотя бы неделю выполнять рекомендации Орляши.



Подвижные игры на переменах

1. Горячая картошка

✓ Один ученик бросает мяч другому, стараясь поймать его быстро и передать дальше. Тот, кто упустил мяч, становится ведущим.



2. Светофорчики

✓ Ведущий называет цвета предметов, остальные находят в классе вещи нужного цвета и касаются их.



3. Дракончик

✓ Дети становятся паровозиком, держась друг за друга руками. Первый игрок пытается догнать последнего участника цепи.



4. Третий лишний

✓ Ребята делятся на пары и встают в круг. В каждой паре участники стоят друг за другом. Чтобы начать игру, нужно выбрать водящего — ловца, и человека без пары. По команде «старт» выбранный участник подбегает к любой паре и встаёт впереди, а тот, кто стал «третьим лишним», должен бежать от ловца и занять место у другой пары. Если ведущий поймает убегающего, то они меняются ролями.



Зиние виды спорта

Ребята, а вы знаете разные виды спорта? Тогда предлагаю вам сыграть в филворд!

Все слова спрятаны по горизонтали и вертикали. Найдите их, пожалуйста, внимательно изучив этот кроссворд-головоломку. Давайте начнём искать!

С	Ь	В	О	Л	Е	Й	Б	О	Л
Ч	Г	Т	Р	И	А	Т	Л	О	Н
М	А	Ъ	Б	О	Б	С	Л	Е	Й
Б	Н	Н	Щ	Ф	Р	Р	Ж	Л	Г
И	Д	Ы	М	У	Г	Е	К	П	О
А	Б	Ъ	Е	Т	З	Г	С	Х	Л
Т	О	Р	З	Б	Л	Б	Т	О	Ь
Л	Л	А	Р	О	О	И	Я	О	Ф
О	Р	Д	А	Л	Л	Ж	А	У	К
Н	Б	А	С	К	Е	Т	Б	О	Л

СПОРТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ



Орляша был очень расстроен — его любимая шайба куда-то подевалась! Он обыскал весь двор, но так и не смог её найти. Мальчик решил стать настоящим детективом и раскрыть это загадочное дело.

Детективные задания

Задание 1. Следы на снегу

Орляша заметил на снегу странные следы возле того места, где в последний раз видел шайбу. Помоги юному детективу разобраться: Здесь прошли 3 пары следов: первые — большие и глубокие, вторые — поменьше, третьи — маленькие узкие отпечатки.

Найди на картинке все три вида следов и обведи их разными цветами.

Подумай, куда могли направиться следы?



Задание 2. Свидетели происшествия

Во дворе Орляша встретил трёх ребят, которые могли что-то видеть:

Маша каталась на санках неподалёку

Серёжа играл в снежки.

Катя лепила снеговика.

Прочитай их показания:

Маша: «Я видела, как кто-то поднял что-то блестящее»

Серёжа: «Рядом с местом, где пропала шайба, я нашёл странный клочок бумаги».

Катя: «К снеговика привязана красная ленточка — раньше её не было».

Рассмотри улики и определи, кто из ребят может быть причастен к пропаже.



Задание 3. Расшифровка послания

Серёжа нашёл записку с шифром:



2 = АИ



Л = ВИК



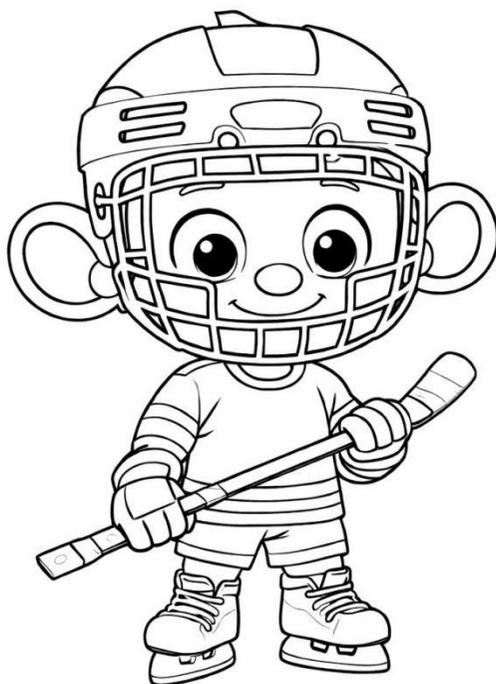
Расшифруй послание и узнай, где искать шайбу!

Финал истории

После выполнения всех заданий Орляша понял, что шайба спрятана в снеговике! Ребята вместе нашли её. Оказывается, шайбу никто не украл, ребята так увлеклись, когда делали снеговика, что сами не заметили как шайба попала с ком. А ленточку мама Орляши прикрепилла, чтобы ребятам было веселее. Орляша понял, что быть детективом — это здорово.

Раскрась и дорисуй хоккейный корт и шайбу

1:1





Олимпиада
РОССИИ

Это Первые



"Орлёнок -
Эколог"

