

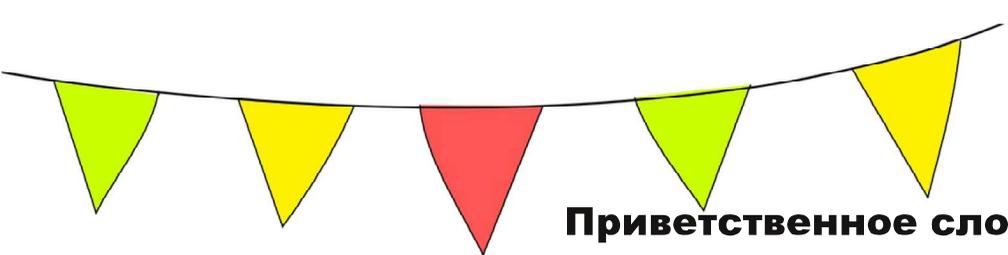
**BUNTER**



**BEWEGUNG SZIRKUS**

**russisch**





## Приветственное слово

Дорогие родители,

в период пандемии коронавируса ваши дети, к сожалению, были ограничены в физической активности, что могло негативно сказаться как на двигательном, так и на психологическом развитии ваших детей. В связи с повышением нормализации нашей повседневной жизни сейчас особенно важно способствовать стремлению детей к движению, чтобы компенсировать возможную недостаточность физической активности или последствия пандемии для здоровья. Вот почему Kreissportbund хочет своей кампанией «Bunter Bewegungszirkus» мотивировать ваших детей с помощью нового предложения спортивной двигательной активности. В этой кампании принимают участие множество спортивных клубов, которые предлагают детям возможность бесплатных занятий спортом в течение нескольких месяцев. Воспользуйтесь возможностью повышения двигательной активности для более здорового развития ваших детей и примите участие в нашей кампании вместе со своими детьми – и для их же пользы.

**Maria Bergmann**  
KSB- Председатель



Картинка-раскраска



## История

«Bunter Bewegungszirkus» рассказывает о ребенке из детского сада, который тайком наблюдает за репетициями циркового представления. Во время наблюдения у ребенка возникает желание и самому позаниматься и проверить собственные способности в спортивном клубе.

Физкультурная история, содержащая шесть рубежей с упражнениями на основные физические навыки, дает детсадовским детям возможности для игровой физической активности дома.

## Выполнение

вашим ребенком дома происходит при вашей поддержке. Там он проходит шесть рубежей на основе описания упражнений, а вы отмечаете проход соответствующего рубежа в маршрутной карте. Затем заполненную маршрутную карту отправьте нам.

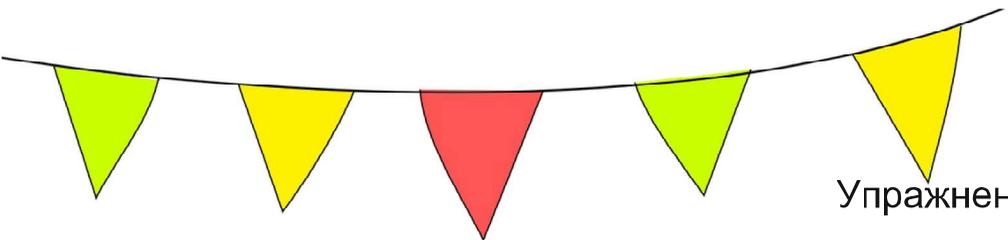
по почте: Kreissportbund Hameln-Pyrmont e.V.,  
Mühlenstraße 8, 31785 Hameln  
по электронной почте: [info@ksbhameln-pyrmont.de](mailto:info@ksbhameln-pyrmont.de)  
(в виде фото)

Последняя дата для отправления 23.07.2021

В качестве признания ваших результатов мы вышлем вам сертификат с вашим именем, а вдобавок еще спортивный купон. Дополнительную информацию о спортивном купоне ты получишь после его отправки в конце июля 2021 года.

Желаем тебе хорошо повеселиться и удачи!





# Упражнения

## 1

Лев - Ползание и лазанье



Выполнение:

- a) проползти под чем-то
- b) проползти по чему-то

## 2

Клоун - Бросание



Выполнение:

- a) подбрасывать один или несколько мячей
- b) забросить мяч в коробку

## 3

Медведь - Балансировка и прыжки



Выполнение:

- a) стоять на одной ноге
- b) прыгать на одной ноге

## 4

Клоун - Бег



Выполнение:

- a) просто пробежать
- b) пробежать определенное расстояние

## 5

Тюлень - Балансировка мячом



Выполнение:

- a) балансировать мячом в руках
- b) подбросить мяч и хлопнуть

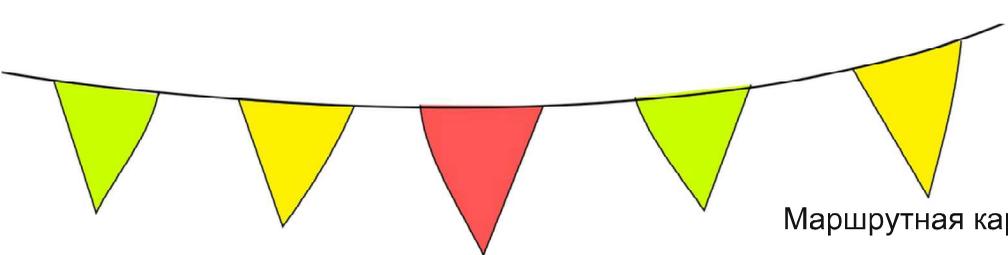
## 6

Собака - Кувырок



Выполнение:

- a) прокатить мяч
  - b) кувырок вперед
- 



## Маршрутная карта

Вчера я шла из детского сада домой и увидела на поляне много автокемперов, грузовиков и огромный шатер. Большими красочными буквами было написано ЦИРК, а на картинке были изображены различные животные и клоуны.



Заглянув в шатер, я увидела льва, прыгающего через обруч. Он продолжал бегать и прыгать через ящик, сквозь шину и приземлялся на другой стороне.



На ринг вбежал клоун и закричал: «Посторонись, теперь моя очередь». Клоун начал жонглировать мячами и в конце забросил их в коробку.



А потом на тумбу на арене выводят медведя. Он неподвижно стоит и поднимает одну ногу. Затем он начинает подпрыгивать и показывает, что может сделать то же самое и на другой ноге.



Когда я уже собиралась повернуться и уйти, зазвучала громкая музыка, а арена засияла от множества разноцветных огней.



Вбежал еще один клоун. Он бегал со стороны в сторону, а затем в какой-то момент остановил посередине. Клоун сделал вид, что у него кружится голова





Клоун вызывает на арену тюленя. Тот может удерживать мяч на кончике носа и хлопает плавниками, когда выполнит упражнение.



А затем на мяче выкатилась собака. Она прокатывается по кругу через всю арену и скрывается за занавесом.



Музыка прекращается, и разноцветные огни гаснут. Мужчина в цилиндре громко кричит: «Подготовка к представлению окончена. Теперь может приходиться публика».

Моя мама говорит, что нужно много тренироваться, чтобы научиться выполнять такие классные трюки.

Если я хочу научиться выполнять больше классных упражнений, мне стоит пойти в спортивный клуб. Это отличная идея, и я сделаю это уже завтра.

Фамилия, имя:

---

улица, номер дома:

---

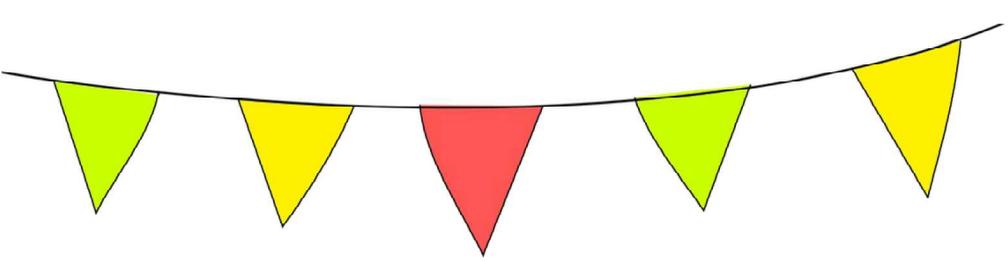
индекс, город:

---

Mit der Angabe Ihrer persönlichen Daten erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir diese im Rahmen dieses Projektes zur Versendung der Urkunden nutzen dürfen.

Weitere Details finden Sie auf <https://www.ksbhameln-pyrmont.de/kontakt/datenschutz.htm>





Herausgeber: Kreissportbund Hameln-Pyrmont e.V.  
Mühlenstraße 8  
31785 Hameln  
V.i.S.d.P. Maria Bergmann

Kontakt: Sina Harst,  
[s.harst@ksbhameln-pyrmont.de](mailto:s.harst@ksbhameln-pyrmont.de)  
Henning Schillmöller,  
[h.schillmoeller@ksbhameln-pyrmont.de](mailto:h.schillmoeller@ksbhameln-pyrmont.de)

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen