

# Орлята Дошколята



## Орлёнок - Спортсмен



№4

ФЕВРАЛЬ, 2026



**Эй, Орлята, не  
ленитесь!  
На зарядку  
становитесь!**

## **Сказка «Как белка Стрелка всех зверей приучила к зарядке»**

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили.

Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает.

И тут медведь не выдержал и говорит:

- Стрелка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка Стрелка им отвечает:

- Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать.

Только

есть одно условие!

- Какое? - спрашивают они.

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять!

Согласились звери, стали по своим делам расходиться.

А белка Стрелка им говорит

- Приходите завтра к этому дереву да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка.

Говорит она лесным жителям:

- Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте!

Звери встали в ряд и начали за белкой Стрелкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка Стрелка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть.

А белка и говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче присесть стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели.

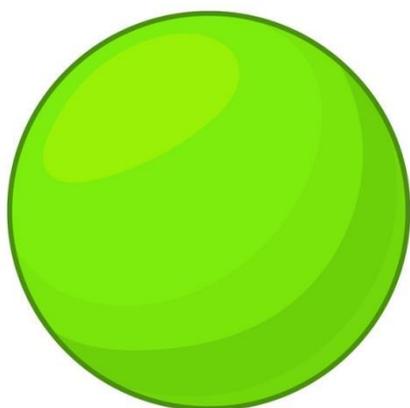
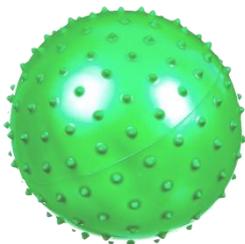
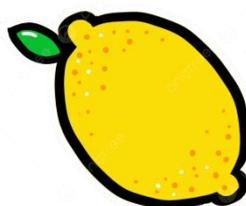
И говорят как-то белке:

- Спасибо, белка Стрелка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!



## Ловушка для мячей

Разложи мячи по цветам.



Каких мячей больше?

Каких мячей меньше?

Что лишнее?

## Потеряшка

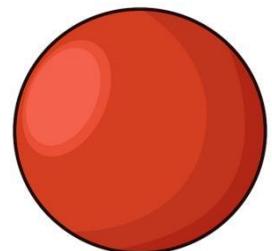
Орляша и Полинка собирали картинку из кубиков.

Помоги нашим Орлятам найти недостающие кубики.



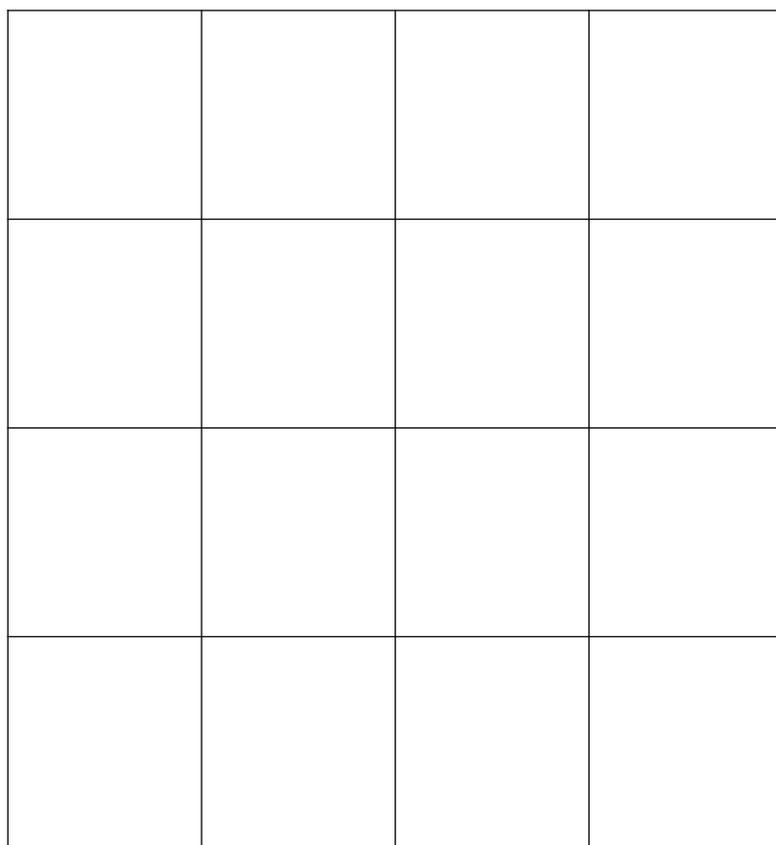
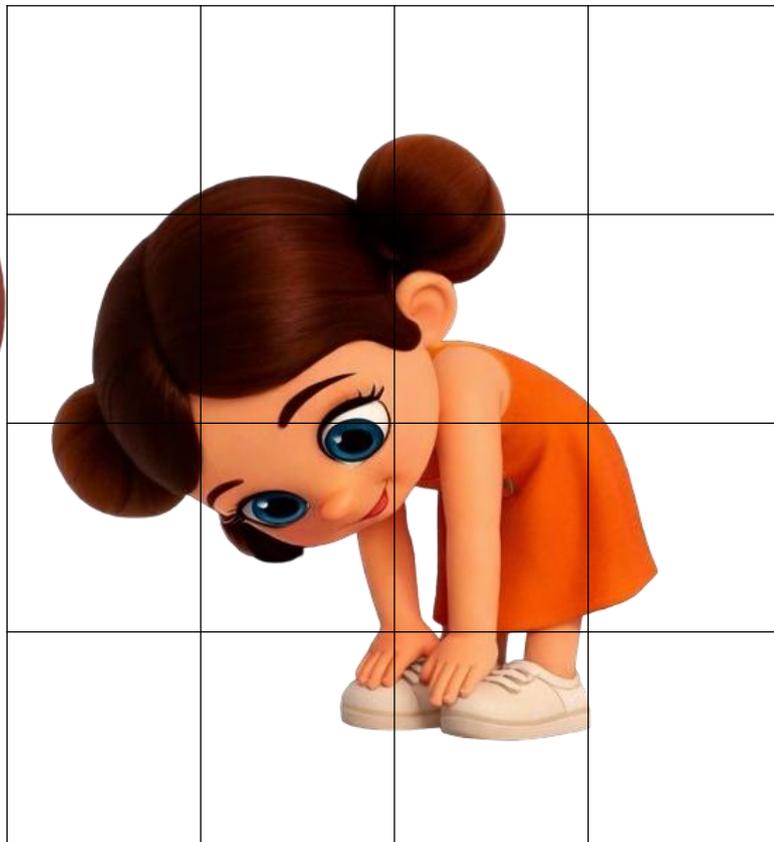
## Лабринт

Помоги Полинке добежать до мяча.



## Попробуй повтори

Перерисуй картинку и повтори зарядку вместе с Орлятами



## Спортивный инвентарь

Отгадай ребус - нарисуй инвентарь



Ч



ЙБА



ЦО

## Бодрые, активные, потому что спортивные

Чего не хватает на картинке,?

Найди недостающий предмет, назови его и дорисуй.

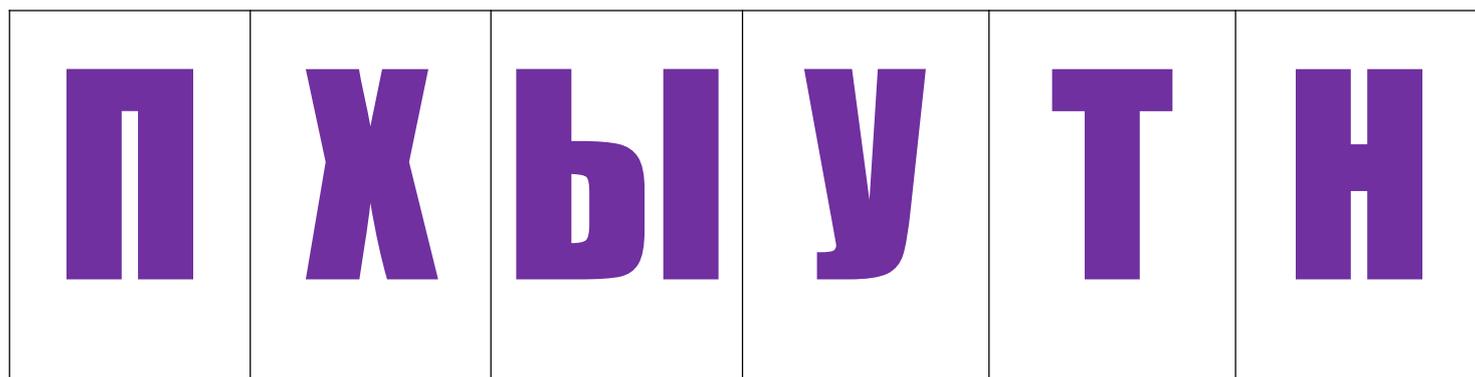


## Раскраска

Раскрась и назови имена героев.



Соедини стрелками буквы и назови имя ежика



**1**

**3**

**2**

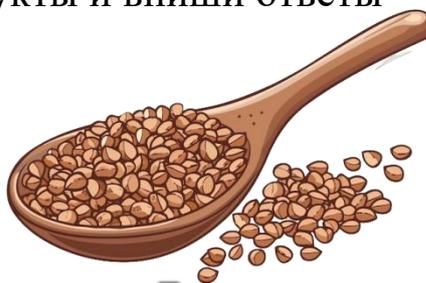
**5**

**4**

**6**

## Полезное питание

Отгадай полезные продукты и впиши ответы



2



5



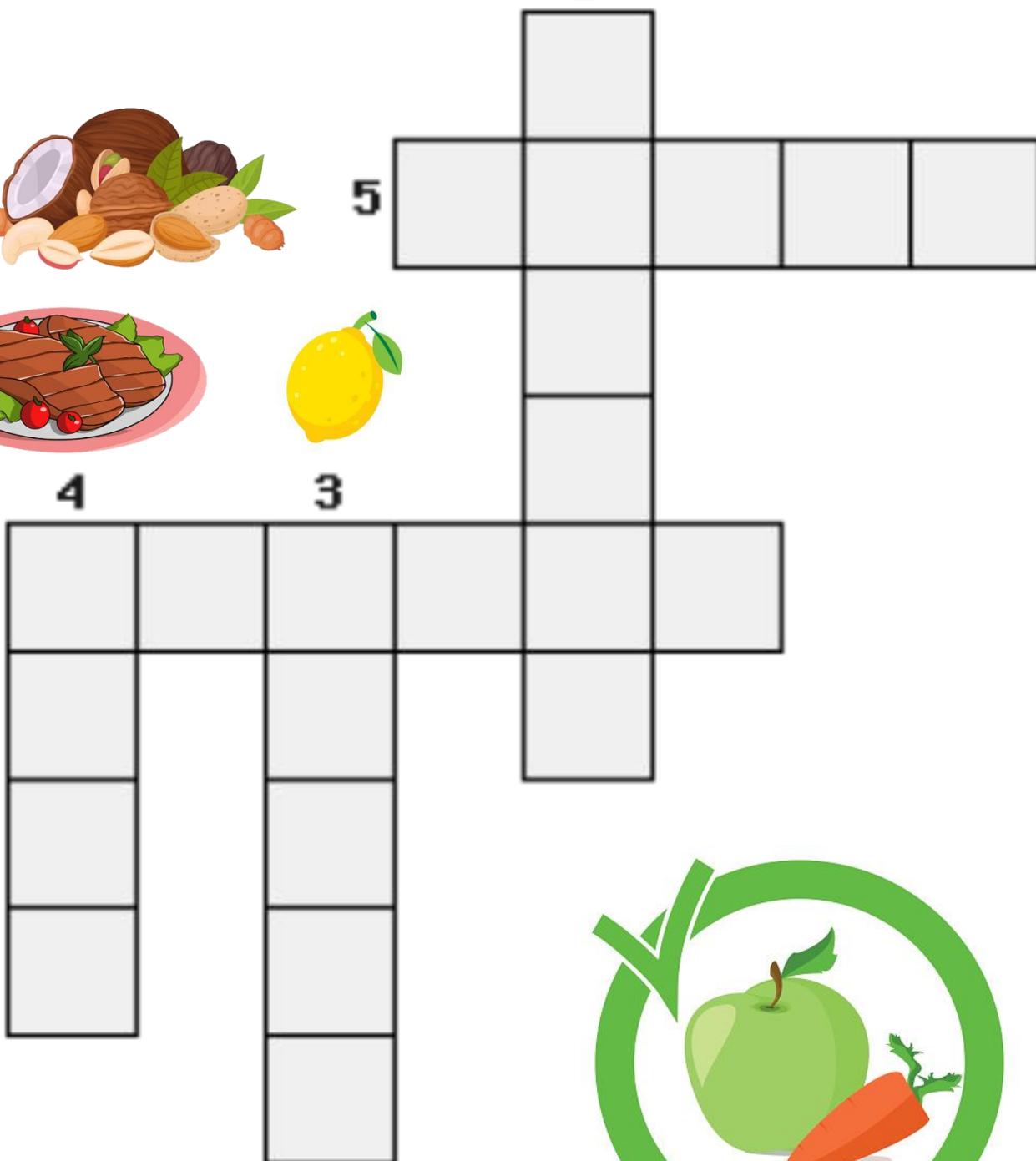
4



3



1



## Режим дня

Вспомни режим дня. Посмотри на картинку и определи, что перепутал художник.

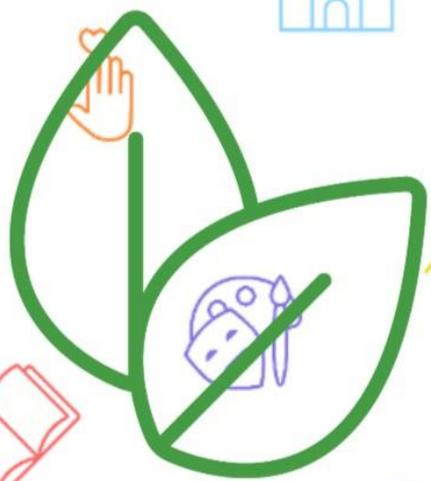


**Орлята, занимайтесь спортом, правильно питайтесь и соблюдайте режим дня!**



Орлята  
РОССИИ

Это Первые!



# "Орлёнок - Эколог"