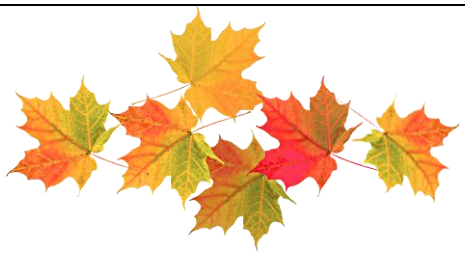
СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 1*** *октябрь 2017 г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..



Давайте заниматься спортом осенью!

И осенью тоже можно и нужно заниматься с детьми спортом. Разумеется, это будет не так просто, как летом, когда замечательная погода располагает к активным играм на свежем воздухе. Замечательно, если в вашем дворе установлены спортивные тренажеры - личным примером покажите ребенка каким образом можно на них заниматься. И сами не стесняйтесь! Ведь здоровый образ жизни - это отлично!

А может быть, поблизости есть крытый каток? Так это отлично - можно кататься на коньках, не дожидаясь зимы. Не умеете - научитесь!

Будьте этой осенью позитивными и инициативными. Предложите друзьям или коллегам поиграть в пейнтбол или сходить в боулинг. Отлично подойдет для воскресного дня прогулка на квадроциклах. Сходите в небольшой поход с семьей! Радуйтесь осени и живите активно!

Спортивные игры для детей осенью!

Осенью, пока первые морозы еще дали о себе знать, на свежем воздухе с детьми можно играть в такие спортивные игры:

Игры для детей на воздухе

Большой теннис. Это развивает моторику, улучшает координацию движений и стимулирует общую физическую активность.

В мяч – одно из любимых детских развлечений. Площадкой для игры может быть детский двор, парк, дачный участок.

Скакалка – игра улучшает координацию движений и стимулирует общую физическую активность;

прятки - веселая игра. в которую можно играть как с друзьями, так и с родителями. Отлично развивает скорость - ведь и бегать быстро надо, умение анализировать ситуацию - это выбор места, где сложно найти, ну и умение быстро оценивать происходящее

СПОРТ ОСЕНЬЮ: ЧТО ВЫБРАТЬ?

Холодно. Сыро. Желтые пейзажи навевают тоску, а короткий световой день вызывает лишь одно желание – спать! Знакомые чувства? В этом году Zab-active.ru предлагает вместе сказать осенней хандре: «нет»! Лучший способ справиться с сонливым настроением и осенней депрессией, укрепить иммунитет и повысить свой жизненный тонус – это занятия спортом! Итак, какой вид спортивных тренировок наиболее подходит для этого времени года? Оцениваем и выбираем!

Конный спорт

Никогда не пробовали, но давно об этом мечтали? Самое время отправиться на ипподром! Не хотите заниматься конным спортом? Тогда обязательно попробуйте прогулки на лошадях. Масса положительных эмоций, свежий воздух, потрясающе красивая осенняя природа! От хандры не останется и следа! Общение с лошадьми заряжает человека особенной энергией. К тому же во время верховой езды на лошади будут работать все группы мышц, улучшится координация движений и обмен веществ, выпрямится осанка.

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 1*** *октябрь 2017 г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

ОСЕНЬ – благоприятное время для начала занятия спортом.Уже нет летней жары и сильного солнца, но еще далеко до морозов и метелей, а о красоте осени известно всем. Поэтому осенью можно заниматься спортом и на улице, и в помещении. Ваш организм хорошо отдохнул за лето. Ему достаточно витаминов и минералов, нет сонливости и усталости. Многообразие вариантов -это даст вам возможность начать тренироваться с нуля, что повысит эффективность и возможность успеха. Если вы решили тренироваться самостоятельно, то с ейчас самое время для занятий бегом, ходьбой, езде на велосипеде.

Как мы видим, занятия спортом осенью очень разнообразны и многогранны. Вы можете записаться в тренажерный зал или бассейн. Также вы можете отдать предпочтение самостоятельным тренировкам: бегу, ходьбе, велосипеду, утренней зарядке. Даже если вам совсем лень заниматься спортом, можно повысить свою физическую активность: чаще выезжать на природу, ходить в городской парк, гулять с друзьями. Главное, чтобы занятия спортом *осенью* приносили вам положительные эмоции и удовлетворение.

Осень на лисе

Смотрите все: во всей красе
Несётся осень на лисе.
И где лиса махнет хвостом,
Рыжеет все на месте том:
Окрасит рыжей кистью
Она траву и листья.
И станут рыжими кусты,
Тропинки, улицы, мосты,
Дома и поздние цветы…
Смотри: не порыжей и
ты!

Автор: Н. Волкова

Наступила осень

Наступила осень,
Пожелтел наш сад.
Листья на берёзе
Золотом горят.
Не слыхать весёлых
Песен соловья.
Улетели птицы
В дальние края.

Автор: А. Ерикеев

Листопад.

Опавшей листвы
Разговор еле слышен:
- Мы с кленов ...
- Мы с яблонь ...
- Мы с вишен ...
- С осинки ...
- С черемухи ...
- С дуба ...
- С березы...
Везде листопад:
На пороге морозы!

Автор: Ю. Капотов

Спорт для детей это начало карьеры.

Отдавать ребёнка в 3 года в большой спорт – бессмысленно и бесполезно. В серьёзных спортивных школах гимнастики, тенниса, футбола, плавания и т.д. с малышами такого возраста никто профессионально связываться не будет. Попросту рано, и организм ребёнка к таким нагрузкам не готов. Поэтому те родители, кто мечтает поскорее вырастить звезду большого спорта, должны подождать, как минимум, лет до 5, а то и больше. Но любительские или даже «домашние» физические упражнения очень полезны для комплексного физического развития детей и укрепления иммунитета. Возраст ребёнка в 3 года – рубеж, когда хаотичные занятия, в большей мере похожие на игру, могут быть структурированными и последовательными. И если раньше малышу было сложно производить одно и то же действие даже на протяжении 10 минут (это касается как развивающих занятий, так и спортивных), то, вступивший в новую возрастную категорию ребёнок становится более увлечённым и заинтересованным

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 2*** *январь 2018 г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

В чем состоит польза зимних видов спорта для детей:

Один из самых жирных плюсов – сочетание тренировок и закаливания. Лыжные прогулки на свежем воздухе, происходящие при минусовой температуре, и катание на коньках под открытым небом – это воздействие холода в процессе всего занятия. А, следовательно, (при условии регулярных тренировок) повышение устойчивости организма ребенка к простудным хворям и укрепление иммунитета.

Тренировка в зимнем лесу кратно повышает пользу от занятий спортом. Лесной воздух (тем более воздух хвойного леса) насыщен фитонцидами. Данные летучие вещества оказывают губительные для многих болезнетворных бактерий.

Также к плюсам зимних видов спорта можно отнести насыщение мозга кислородом, формирование мышечного корсета, приобретение устойчивости к перепадам температур и выработку гормонов счастья, эндорфинов, которые, в свою очередь, лучшие помощники в борьбе с любыми болезнями.

На заметку родителям

Вы решили приобрести ребенку горные лыжи, или поставить его на коньки? В первую очередь, следует озадачиться поиском правильной экипировки, грамотного тренера и позаботиться о необходимой защите. Ведь главное на начальном этапе занятий – избежать серьезных травм и не отбить у ребенка желание заниматься спортом.

Инструктора лучше выбирать специально подготовленного для обучения детей, а в комплект экипировки должна входить специальная защита для детского неокрепшего позвоночника, спасающая от травм при неудачных падениях.

И, конечно, нельзя забывать о таких необходимых в аптечке средствах, как эластичный бинт, пластыри, мазь от ушибов и растяжений, специальные очки от солнца с ультрафиолетовым фильтром и средства для защиты от обморожений.

И третий важный момент – не перегибать палку в формировании смелой личности. Излишне пугая чадо травмами, нельзя вырастить достойного спортсмена и цельную личность. Но и помнить о простой осторожности тоже необходимо – риск должен быть всегда оправданным.

Лыжный спорт для детей

Для детей обоих полов занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с 5-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух

соревнования и научить правильному отношению к победам и поражениям. С медицинской точки зрения лыжный спорт полезен для детей тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе тренировки.

Лыжный спорт способствует развитию ребенка, как с медицинской точки зрения, так и с психологической, и социальной.

Преимущества лыжного спорта для детей:

Правильное формирование дыхания;закаливание;

Развитие вестибулярного аппарата;укрепление сердечно-сосудистой системы;

Повышение выносливости работоспособности и тонуса организма;

Развитие мышц ног и укрепление пресса.

Пословицы и поговорки о здоровье

Бег не красен, да здоров.

В здоровом теле здоровый дух

Здоровье, спорт, труд – рядом идут

Нога споткнется, а голове достается

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 2*** *январь 2018г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ – КАКОЙ ПОДОЙДЕТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

Малыш уже отлично справляется с лопаткой, сооружая в сугробах снежные дворцы, восторженно плюхается на лед катка в попытках удержать равновесие, и уверенно тянется к лыжам в магазине? Не пора ли познакомить карапуза с зимними видами спорта?

Холод абсолютно не мешает активному отдыху, и чтобы заняться им зимой, совершенно необязательно ехать в Альпы. Дети, которые занимаются зимними видами спорта, как правило, обладают более развитым и крепким телосложением, и отличаются выносливостью. Также зимние виды спорта способствуют развитию силы воли, координации и смелости.

Общие январские приметы

В январе висит много частых и длинных сосулек — урожай будет хороший.

Если бушуют метели и много снегопадов, то июль обещает быть дождливым.

Если в январе частые снегопады и метели, то в июле частые дожди.

Если ворона каркает в южную сторону – быть теплу, если наоборот – холоду.

Если Крещенские морозы сильнее Рождественских и Сретенских, то будет урожайный год.

Если месяц будет снежный – значит уродится пшеница летом

Если поют снегири – признак скорого снегопада.

Если с крыш свисает большое количество сосулек – год будет урожайный.

Если январь очень холодный и малоснежный – летом будет сухая и засушливая погода.

Если январь холодный — июль будет сухой и жаркий, не жди грибов до осени.

Сноубординг для детей.

Таким видом зимнего спорта, как **сноубординг**, и мальчикам, и девочкам можно заниматься уже с семилетнего возраста. Обязательное условие для более ранних занятий – сильные ноги ребенка. Ведь данный спорт предполагает наличие способности маневрирования и удержания на доске равновесия. Сноубординг способствует развитию у детей уверенности в своих силах и является замечательной возможностью для их социального общения. Конечно, в этом виде спорта предпочтительно заниматься с тренером

Преимущества сноуборда для детей:

Развитие сердечно-сосудистой системы;

Развитие дыхательной системы;

Улучшение обмена веществ;

Укрепление икроножных мышц и квадрицепсов;

Улучшение чувства равновесия;

Развитие координации движений;

Укрепление брюшного пресса.

Противопоказания для занятий сноубордом у детей:

Повышенная хрупкость костей;

Астма.

Зимние виды спорта и здоровье ребенка

Для детей спорт является непременным условием их физической активности и крепкого здоровья. Активность ребенка должна проявляться круглый год, и погода – не препятствие для здорового образа жизни и занятий спортом. Главное, знать – с какого возраста можно заниматься детям зимними видами спорта, и нет ли ограничений по состоянию здоровья.

Санный спорт

Санный спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на одноместных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с четырех-пяти лет. Виды санного спорта:Натурбан; скелетон; бобслей.

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 3*** *апрель2018 г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

Как выбрать спортивную секцию для детей?

Взрослые, которые думают, куда бы отправить детей заниматься спортом, часто решают его, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако родителям стоит отдавать себе отчет в том, что секцию они выбирают для ребенка, а значит, прежде всего, следует ориентироваться на его способности и возможности.

Самое главное – не спешить. Во-первых, у малышей еще практически невозможно выявить предрасположенность к тому или иному виду спорта. О территориальном расположении спортивной школы следует подумать в первую очередь. Большие расстояния утомительны. И практика показывает, что первыми устают от дальних поездок на тренировку отнюдь не дети, а взрослые. Именно со стороны взрослых провоцируются прогулы, а в дальнейшем – и отказ от занятий

Бадминтон, настольный теннис

Бадминтон – самый простой, доступный и увлекательный вид спорта, заняться которым можно практически в любом месте, особенно находясь на природе. В городских парках обустроены спортивные площадки, где есть возможность профессионально сыграть в бадминтон. Его альтернативой может стать настольной теннис, который также можно найти в любом парке, чего нельзя сказать о теннисных кортах.

Бег

Бег на свежем воздухе — один из самых популярных видов спортивного досуга. Самые активные любители спорта готовы заниматься им практически круглый год, но именно весной в лесах и парках появляются целые толпы бегунов. Наиболее благопри

ятными местами для пробежки являются парки и городские набережные, где можно насладиться приятными пейзажами, хорошей погодой

Ролики!..Ролики?..Ролики!

Если ваш ребенок привык проводить время за компьютерными играми или у телевизора, и эта привычка стала вредной и настораживает вас, верный способ изменить ситуацию – вовлечь его во что-то новое, интересное и «крутое». Тогда он изменит свой образ жизни не потому, что вы что-то ему запрещаете (вы ведь уже устали запрещать, так хочется, наконец, стать друзьями?), а потому что он получает радость от нового хобби. И ролики тут станут очень своевременным и полезным подарком.

Потому что катание на роликах укрепляет мышцы, помогает сформироваться правильной осанке, улучшает координацию движений. И главное – оно дает ни с чем не сравнимый эмоциональный заряд! Именно поэтому катание на роликах стало поистине народной забавой, всего за каких-то 5-7 лет завоевав сердца и тела многих наших соотечественников.

Благодаря **весеннему закаливанию**, можно не только укрепить здоровье, но и коренным образом изменить свою жизнь.

Весна – благоприятное время и для закаливания водой. Контрастный душ, обливание ног или всего тела, обтирание – эти процедуры не занимают много времени и приносят много пользы для здоровья.

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 3*** *апрель 2018 г*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

Выбираем вид спорта для ребенка

Командные виды спорта, такие как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол хорошо подойдут общительным детям. Если ребенок наоборот, на контакт идет трудно, то эти виды спорта помогут развить в нем коммуникабельность. Занятия командными видами спорта предполагают большую подвижность и общение. Занятия футболом хорошо развивают мышцы ног и таза, волейболом — быстроту реакции, ловкость, осанку. Хоккей и баскетбол улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Противопоказаниями для посещения занятий по футболу, волейболу, хоккею, баскетболу являются такие заболевания у детей, как плоскостопие, бронхиальная астма, близорукость, некоторые заболевания позвоночника, язвенная болезнь.

Плавание подходит практически всем детям. Многие родители предпочитают отдавать своих детей на плавание, благодаря тому, что этот вид спорта хорошо закаливает, вырабатывает правильную осанку и развивает мышцы. Плавание особенно полезно детям, страдающим ожирением, сахарным диабетом, сколиозом. Занятия плаванием улучшают кровообращение, благотворно влияют на нервную систему, улучшает работу легких. К тому же, в этой секции ребенок научится хорошо плавать. А это умение особенно важно для детей Сочи, большинство из которых все лето проводят на море.
Противопоказаниями для занятий плаванием являются открытые раны, болезни глаз и некоторые кожные заболевания.

Весна

Еще неделя пролетит,
И март капелью зазвенит.
За ним апрель в цветах придет,
И землю солнышко зальет.
По рощам, паркам соловьи
Концерты вновь начнут свои.

Что такое спорт

Спорт – это жизнь.
Это легкость движенья.
Спорт вызывает у всех уваженье.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.

Для здоровья важен спорт.

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

Танцы подходят и для девочек, и для мальчиков. Это могут быть спортивные танцы, современные, аэробика. Занятия танцами также вырабатывают правильную осанку, развивают самодисциплину, координацию, пластичность. Танцы — это всегда красиво.

Фигурное катание - любимый вид спорта у детей, особенно у девочек. Занятия фигурным катанием повышают работоспособность и выносливость, развивают опорно-двигательный аппарат, улучшают работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Противопоказаны занятия этим видом спорта деткам с заболеваниями легких, астме и близорукости.

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 4*** *июль 2018 г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

Польза велосипеда для детей

1. Катание на детском велосипеде обеспечит вашему ребенку хорошую осанку и здоровье позвоночника в целом.
2. Благодаря езде на детском велосипеде повышается выносливость, тренируются, укрепляются сердце и сосуды.
3. Динамичные движения в горку и вниз, а также «танцы на педалях», поочередное напряжение мышц спины и пояса обеспечат хорошее кровоснабжение.
4. За счет увеличения количества вдыхаемого воздуха наблюдается значительное улучшение работы легких.
5. Езда на велосипеде требует от ребенка постоянного контроля равновесия, она прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и развивает координацию.
6. Польза велосипеда для детей также проявляется в том, что катание помогает предотвратить у малыша близорукость.
7. Развитый тренировками детский организм оказывает большее сопротивление болезнетворным инфекциям.

Это интересно

Велосипе́д (из фр.:*vélocipède*, от лат. *velox* — быстрый и *pes* — нога) — транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (редко) через ручные рычаги.

Большинство велосипедов имеют два колеса, но бывают и трёх-, и четырёх-, и даже одноколёсные велосипеды.
Ныне во всём мире используется более миллиарда велосипедов, поэтому велосипед — самое распространённое транспортное средство. В 2005 году по итогам опроса общественного мнения в Великобритании, велосипед был признан величайшим техническим изобретением с 1800 года. За велосипед проголосовало больше опрошенных, чем за все остальные изобретения, вместе взятые.Велоспорт относительно молодой вид спорта. У велосипедного спорта есть дата дня рождения - 31 мая 1868 года. В этот день в парке парижского пригорода Сен-Клу состоялась гонка на 2.000 метров.. Победитель англичанин Мур окончил дистанцию за 10 час 45 мин, то есть «гнал» со скоростью спортсмена-пешехода. Уже в 1896 году велоспорт был включен в программу Первых международных Олимпийских игр. На играх в Древней Греции соревновались только мужчины. Женщинам разрешено было «официально сесть на велосипед» в 1984 году, на Олимпиаде в Лос-Анжелесе, где они приняли участие в шоссейной велогонке. На следующей Олимпиаде, в Сеуле в 1988 году, женщины-велосипедистки получили еще один вид программы - гонки на треке. Здесь женщины из команды СССР завоевали золотую и бронзовую ступени пьедестала. На всех других Олимпиадах наши женщины завоевывали серебряные и бронзовые медали.Завоевывая все большую и большую популярность, велоспорт на Олимпийских Играх 2000 года в Сиднее разыгрывал 18 комплектов наград и был третьим по медалеемкости видом спорта после легкой атлетики и плавания.

Как правильно выбрать «железного коня» для маленького наездника?

В этом возрасте уже можно начинать кататься на двухколесных велосипедах —, но пока с двумя дополнительными колесиками-стабилизаторами, лучше всего приобретать велосипед с низкой рамой.

Объясните ребенку, как правильно падать — сгруппировавшись всем телом, набок.Двухколесные велосипеды имеют два вида тормозов:- ручной тормоз — для его использования требуется довольно серьезное усилие рук;- ножной тормоз — «прокрутка» колес назад останавливает велосипед.

Большинство детей в пять лет уже могут тормозить с помощью ножного тормоза. Переключатель скоростей в таком возрасте — ненужное приспособление.Педали лучше всего выбирать металлические, колеса — из плотной цельной резины, которую не надо надувать. Велосипед также должен иметь опцию регулирования высоты сидения и руля — тогда он прослужит много лет.

Несколько советов, универсально полезных при покупке велосипеда для ребенка любого возраста:

- посетите магазин вместе с ребенком — подбирайте модель и степень устойчивости под его рост и комплекции -хороший велосипед не может и не должен стоить слишком дешево; -покупайте велосипед в специализированных магазинах или интернет-магазинах, избегайте рынков и супермаркетов; избегайте дешевых китайских велосипедов — детали от них начинают отваливаться уже после первой прогулки ребенка.

СПОРТЛАНДИЯ

газета для родителей ***№ 4*** *апрель 2015 г.*

автор выпуска – инструктор по физической культуре МДОБУ № 84 Ясиновская С.А..

Самокат - польза для ребенка

С 2-3 лет ребенок начинает активно физически развиваться. Осваиваются турники и разные преграды, о которых раньше и речи не шло. Родители могут помочь ребенку в этом покупкой самоката. Он незаменимый для подвижных детей, так как не все дети могут долгое время играть в песочнице. Для физического развития ребенка самокат несет огромную пользу. Езда на самокате тренирует опорно-двигательный аппарат, мышцы на ногах и руках, развивает возможность координировать свои действия, развивает мышление, а также это общеукрепляющая зарядка для организма. Приобретите самокат для вашего малыша и вы подарите ему множество незабываемых моментов. Он будет чаще бывать на свежем воздухе, разовьётся физически и умственно, получит радость от освоения нового. Не за горами время, когда он сядет на велосипед, потом мотоцикл или автомобиль, а затем, возможно, и за штурвал самолёта. Но не будем забывать, что начинался этот путь с освоения маленького детского самоката.

Детский самокат

Игры в песке и на детских площадках, катание на велосипедах, роликах и самокатах — вот обязательные развлечения малышей весной и летом.. Несмотря на то, что **детский самокат** — это несложное устройство, все же идти за покупкой лучше подготовленным, зная о нюансах его выбора.

Для начала нужно ответить на основной вопрос — а стоит ли вообще покупать ребенку самокат? Судите сами. Катание на самокате развивает координацию движений, пространственное мышление малыша, а также способствует физическому развитию. Самокат очень компактен, отправляясь на машине или общественном транспорте на прогулку в дальний парк, его всегда можно взять с собой. Также, он не занимает много места в доме, что очень важно для хранения.. Конечно, катание на самокате чревато падениями, впрочем, так же, как и на любом другом детском виде транспорта.

Поэтому Вам придется потратить некоторое время и терпение, чтоб научить малыша основным правилам езды и технике падений. Также рекомендуем приобрести комплект защитной экипировки, тогда здоровье крохи будет в безопасности.

Интересная информация

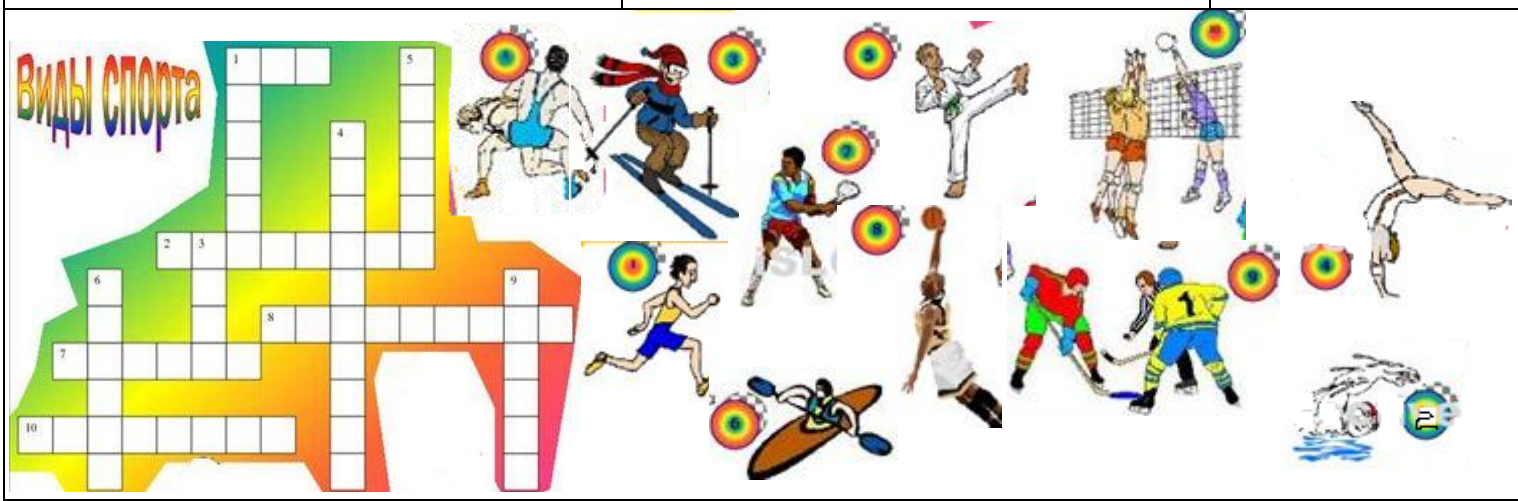
Кто и при каких обстоятельствах придумал первый самокат, не установлено. Однако его изображения встречаются уже на древних фресках. Первый зафиксированный случай изготовления самоката, относится к 1761 году, в Германии. Сконструировал и изготовил его каретный мастер Михаэль Касслер. Спустя 30 лет, в 1791 году, во Франции, граф де Сиврак сконструировал и изготовил аналогичный самокат и назвал его «Селярифер». Французский самокат отличался от своего немецкого предшественника железной рамой, а управление осталось прежним. Несколько позже, в Англии, Карл фон Драйз

внес в конструкцию самоката важное усовершенствование – управляемое переднее колесо. С тех пор, самокат дошёл до наших дней практически неизменным.

Самокат

Самокат сломался мой,
Я принёс его домой.
Жалко расставаться
Не на чем кататься.

Дома папу стал просить
Самокат мой починить.
— Подожди! — он говорит.—
Подожди, ведь не горит?

И тогда решил я сам
Сделать ось для колеса.
Гвозди взял и ножик.
Кто захочет – сможет!

А теперь мой самокат
Лучше, чем у всех ребят.
Вот он!
Посмотрите!
Ну-ка, догоните!