

«Укрепление здоровья детей в летний период»

Лето! Уважаемые родители! Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе:

- ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;
- входить на горку и сбегать с неё;
- ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
- пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- пройти по бревну или доске;
- идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
- бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.
- для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:
- подпрыгивать на двух ногах выше травы;
- прыгать через лужи ямки;
- подпрыгивать в воде на мелком месте;
- подпрыгивать продвигаясь в перед;
- подбрасывать и метать в цель шишки;
- бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т.д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых.

Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом. У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка:

укрепление его здоровья, развитие активности, воли и т.д. Начиная закаливать ребенка, родители должны запомнить правило – положительный результат воздействия оздоровительных сил природы возможен лишь при ПОСТЕПЕННОСТИ, СИСТЕМАТИЧНОСТИ и КОМПЛЕКСНОСТИ их применения.

Очень важно при оздоровлении детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите огородить от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо. Консультация врача поможет выбрать подходящий вид закаливания.

«Игры на природе»

Можно организовать эстафеты.

Соревноваться можно семьями, определив старт и финиш. Как правило в эстафете есть несколько этапов и придумать какие – это ваша фантазия.

Игра «Штандер – стоп».

Это древняя дворовая игра и вы легко научите детей в нее играть. Все игроки стоят посредине ровной площадки. Ведущий подбрасывает мяч вверх и громко называет имя одного из участников. Тот игрок, чье имя назвали пытается поймать мяч, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только игрок поймал мяч, он кричит «Штандер – стоп!» - и все игроки замирают на месте. Теперь новый ведущий должен попасть мячом в кого-нибудь из игроков. Тот, в кого попал становится ведущим. Играя в эту игру, не забудьте, что с вами – малыши. Дайте возможность им почувствовать себя равноправными участниками игры. Подкидывайте мяч высоко, и не отбегайте слишком далеко, чтобы маленькие ручки смогли докинуть до вас мячик. Если в компании есть маленькие карапузики, пускай они берут участие в паре со старшими детьми.

Игра «Меткий стрелец»

Отметьте линию, от которой будет проводиться стрельба. Поставьте на небольшом расстоянии ведро или корзину и пускай дети соревнуются в метании....

Игры с мячом волейбол, футбол, баскетбол.

Игра «Быстрый мяч»

Все большие и маленькие игроки встают в круг и начинают перекидывать мяч друг другу. Постепенно темп увеличивается. Если кто-нибудь из игроков мяч упустил, оставляет игру и выходит из круга. Так постепенно расстояние между ними увеличивается и ловить мяч становится сложнее. Выигрывает тот, кто останется последним. Эта игра не только веселая, но и отличная тренировка быстроты и координации движений.

Игра «Хитрый мяч»

А вот это – одна из интересных игр с мячом. К ветке дерева подвесить на веревке мяч так, чтобы он почти касался земли (мячик можно положить в сетку и уже в сетке привязать веревку).

Под ним положить мелкие предметы (шишки, камешки, конфеты, яблоки или игрушки). Ребенок отводит мяч до уровня головы и потом отпускает его. Мяч раскачивается, как большой маятник. В этот час ребенок и собирает то, что разложено на траве. Нужно собрать, как можно больше предметов и вернуться на место, чтобы шатающийся мяч не зацепил игрока. В эту игру можно играть всем по очереди, а потом посчитать собранные предметы и определить, кто является самым быстрым и внимательным.

Игра «Ручеек»

Дети встают в пары, берутся за руки, поднимают их вверх и встают один, за одним, образуя коридор. Тот ребенок у кого нет пары, проходит через коридор и выбирает себе пару из игроков. Новая пара становится в конец коридора. Играть в такую игру хорошо в начале, если дети, которые собрались, ведут себя скованно и еще не перезнакомились друг с другом.

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-ukreplenie-zdorovya-detey-v-letniy-period-3038146.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/-igry-v-techenie-dnja-chast-2-konsultacija-dlja-roditelei-igry-na-prirode.html>