

**ГОД
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА**



Консультация для родителей «Физическое воспитание детей на летний период»

Физическая активность важна в любом возрасте для сохранения и укрепления здоровья. Но в детском возрасте, когда формируются основные системы организма, когда закладывается основной фундамент здоровья особенно важна. Двигательная активность является естественной потребностью для гармоничного развития ребенка, от которого зависит его здоровье на долгие годы.

Лето идеальная пора для оздоровления и укрепления организма. Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев.

Польза семейного активного отдыха:

1. Активный образ жизни ведет Оздоровительный эффект получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов (солнца, воздуха, воды) и разнообразной двигательной активности.
2. Гармоничное развитие ребенка.
3. Развитие выносливости, которая в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.
4. Сплочение и укрепление семьи.
5. Формирование у детей положительных нравственных качеств, развитие любознательности, приобщение к миру природы, воспитание бережного отношения к ней.
6. Расширение кругозора ребёнка, формирование представлений об истории родного края, традициях и культуре народа.
7. Привычка ЗОЖ

Рекомендации по физическому воспитанию детей на лето:

Утренняя гимнастика (каждый день). Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального состояния систем организма, развитие физических качеств. Воспитывает волевые качества: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Игры на свежем воздухе:

Всегда актуальные игры (классика, скакалка)

Квест игры

Игры с мячом

Эстафета

Подвижные и малоподвижные игры: «Удочка», «У медведя во бору», «Перелетные птицы», «Гуси лебеди», «Охотники и утки», «Совушка» и. т. д.

Совершенствование основных видов движений:

Ходьба (на носках, пятках, с перешагиванием через препятствия, широкими шагами короткими шагами, змейкой и. т. д); Бег (по тропинке, змейкой); Прыжки (прыжок в длину с места, в высоту, важно приземляться на полусогнутые ноги); метание (в цель и в даль); ползание (как паучки, лошадки, кошки, равновесие (ходьба по уменьшенной площади опоры, стойка на одной ноге балансируя руками и. т. д.)

Летний активный туризм:

- Прогулка на велосипедах, самокатах
- Пеший поход
- Пикник, рыбалка, поход
- Поездка в зоопарк
- Вылазка за грибами, ягодами и т. д.

Желаю отличных, активных летних каникул!