

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования  
г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 93»

Рекомендация для родителей  
**«Вот и лето пришло»**

Составила:  
Инструктор по физической культуре  
Ващилина М.В.

**Июль, 2022**



**Лето** – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе, играя в различные подвижные детские игры. Игры с родителями на природе – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей.

Каждый из родителей хочет видеть своего ребёнка здоровым, сильным, крепким и счастливым.

Прогулки, экскурсии, различные подвижные игры на воздухе способствуют совершенствованию двигательных навыков.

Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения.

Во время прогулки по лесу, можно поиграть и поупражняться, используя основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание и ползание). Все данные движения, выполнять с обязательной страховкой родителя.

Например:

- Побегать друг за другом между деревьями, пенёчками «змейкой» не задевая их.

- Пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;

- Побегать между деревьями в различных направлениях;

-Прыжки через ветки, палочки, лежащие на земле, на двух ногах, вперед, в стороны влево, вправо продвигаясь вперед;

-Спрыгнуть с поваленного дерева, пенёчка приземляясь мягко на полусогнутые ноги.;

- По тропинке медленно пробежать, не задерживая дыхания.

-Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.

-Прыжки вверх, стараясь коснуться веточки на дереве (кто выше прыгнет).

-Ходьба по стволу поваленного дерева, не выше 30 см., дощечке сохраняя равновесие.

Перешагивание поочередно правой и левой ногой с камня на камень, с кочки на кочку, с пенечка на пенёчек.

- Собираясь на прогулку, возьмите с собой веревочку, используя её также для выполнения упражнения на равновесие. Выкладываем веревку прямо на асфальте, земле, песке, тропинке в лесу ровно или «змейкой». Теперь попросите ребенка аккуратно, не оступаясь, пройти по веревке, в прямом направлении, боком приставным шагом сохраняя равновесие.

Ваш путь пролегает по плохо асфальтированной дороге, выложенной тротуарной плиткой или лесной тропинке. Отлично!

- Ямки, неровности на дороге, а также лужи - перепрыгиваем, трещины перешагиваем, а тротуарная плитка сойдет за кочки, пенёчки на болоте, по которым или через которые нужно прыгать, перешагивать поочередно правой и левой ногой, на каждую плиточку, через несколько плиточек, увеличивая расстояние.

Природное окружение можно хорошо использовать для развития метания, особенно метания на дальность. Еловые и сосновые шишки, а на берегу реки или озера мелкие камешки - лучший материал для метания на дальность. Такие упражнения проводить в виде соревнования «Кто дальше

бросит?». Круги на воде наглядно покажут, кто является победителем в этом соревновании.

Надо стремиться на каждой прогулке упражнять детей во всех видах основных движений, используя для этого сочетание естественных условий со специальными пособиями. В таких комбинированных упражнениях, которые охватывают различные группы мышц, улучшается осанка детей, развивается ловкость и быстрота движений.

Лето дает возможность упражнять детей в ориентировке в пространстве. В играх на прогулках нужно давать простые, свободные инструкции к деятельности и при этом больше предоставлять детям самостоятельности.



Желаем Вам хорошего отдыха !!!

