



## Родителям о летнем отдыхе с детьми



Ребенок жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Самое лучшее, что можно посоветовать, - подвижные игры. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая перегрузок и находясь в поле зрения взрослых.

На прогулке большой мяч просто не заменим: самым маленьким можно дать задание докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы, попрыгать, как прыгает мячик; поучится бросать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх; учите ребенка делать замах и бросать мяч вдаль; бросок в цель использовать для старших детей, (он требует более сложной координации). Цель - круг, нарисованный мелом на асфальте или постройке. Покажите разные способы

бросания мяча: от груди, из-за головы, снизу. Устройте игру перешагивания и перепрыгивания через препятствия: бордюр, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте. В качестве «инвентаря» для игр подойдут деревья, за ними можно спрятаться, скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать, перелезть. Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.

Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием.

В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

Не превращайте прогулку в простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

**Про гигиену ребенка:** необходим утренний (умывание, протирание) и вечерний туалет, остальные купания - по необходимости. По поводу спорта для малыша - наблюдайте за ребенком. Выясните, что ему нравится и чем бы он с удовольствием занимался, а также показывайте на собственном примере, как полезны для физического и душевного здоровья регулярные занятия спортом.

Еще один совет - четко соблюдайте режим. Ведь одно из условий уверенности и спокойствия ребенка - это системность, ритмичность и повторяемость его жизни.

Инструктор по ФК  
Шапошникова В.С.

