



Рекомендации для родителей по организации двигательной активности детей в летний период.



Движение – физиологическая потребность растущего организма, и природа проявила великую мудрость сделав почти всех детей непоседами, стремящимися постоянно бегать, прыгать, лазить. Испокон веков взрослым приходилось в основном ограничивать эту подчас слишком бурную активность детей. Сейчас наступает другая пора...

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких гор, выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких гор, выход на каток.
7. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
8. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать на детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
9. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут – 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
11. Дыхательная гимнастика.
12. Гимнастика для глаз.

13. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
14. Спортивные секции.
15. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
16. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
17. Занятие танцами.
18. Питание по режиму.
19. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

Летом можно играть во множество развивающих игр.

Вот некоторые из них:

❖ Катаемся на велосипеде, самокате.

Для развития координации, приобретите ребенку велосипед или самокат. Он должен подходить ребенку по размеру и возрасту. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка. Можно мелом нарисовать пешеходный переход, где будет ходить мама-пешеход, нарисовать светофор. Так ребенок интересно выучит правила дорожного движения. А если вместе с друзьями устроить гонки на велосипедах – то интересное соревнование вам обеспечено!

❖ Играем с мячом.

Возьмите с собой на прогулку мяч. Игры с мячом развивают у ребенка зрительно-моторную координацию. Мяч можно бросать друг другу, скатывать с горки, катить по земле, бросать в цель или корзину. Покажите ребенку, что мяч можно пинать ногой – может у вас вырастет будущий футболист! Учите малыша пинать мяч как правой, так и левой ногой.

❖ Рисуем мелками.

Очень интересно рисовать на улице, да еще и мелками. Если вы хотите подвижных игр – поиграйте в классики, если логических – нарисуйте предмет без детали. Спросите ребенка – чего не хватает? Изучать геометрические фигуры можно прямо на асфальте. Рисуем мелками круги – это и бусы для мамы, и веселый колобок, и яблоко, упавшее с дерева.

❖ Играем со скакалкой.

Прыгать через скакалку ребенок научится не сразу, а уже ближе к школе. Но это вовсе не означает, что с ней нельзя придумать множество интересных развивающих игр. Положите скакалку на пол, предложите ребенку перепрыгнуть через нее. Постепенно поднимайте ее выше и выше – через нее можно пролезать внизу, чтобы не задеть, перешагнуть. Из скакалки можно сложить интересные предметы – чашку, машинку, квадратик и т.д.

И множество других игр...