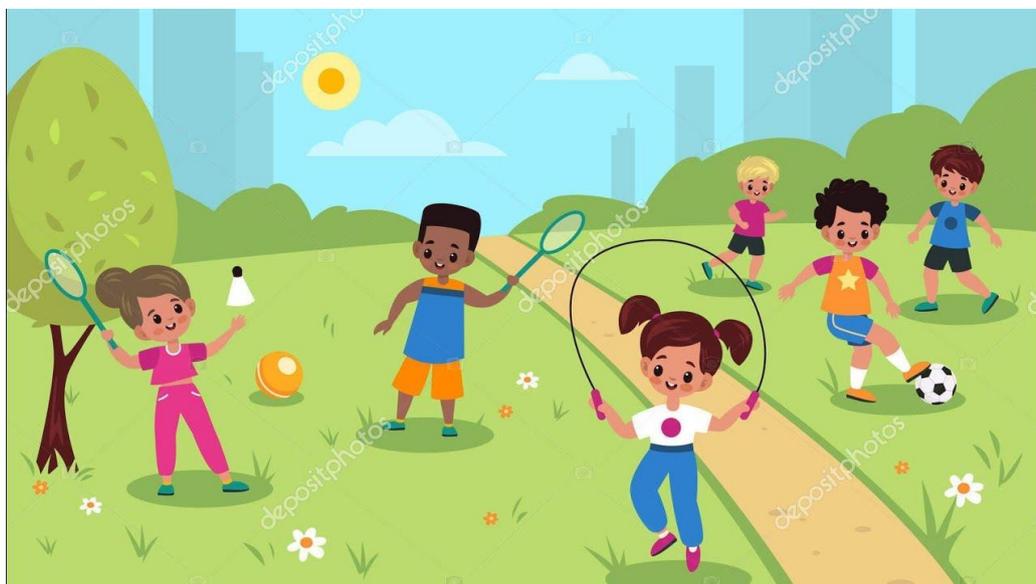


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад «Аленушка»
г. Белокуриха Алтайский край

Консультация для родителей «Физическая активность детей в летний период»



Подготовила: инструктор по физической культуре Горбачёва А.К

Физическая активность детей в летний период

Лето – пора отдыха, веселья, интересных дел и конечно физической активности. Ведь в летний период дети гораздо энергичны, а значит им необходимо двигаться больше.

Для благотворного развития психического и физического здоровья ребенка важную роль играет :физическая активность,

здоровый сон —минимум 10 часов включая 1 час

на дневной сон; правильное питание; времяпровождение на свежем воздухе —не менее 4 часов в день.Если вы, и ваши детив летний период отдыхаете в отпуске, на даче, просто гуляете, давайте не будем ограничивать их физическую активность, а разнообразим полезными и доступными упражнениями:

-Прыжки на скакалке.Прыжки на двух ногах вперед/назад. Прыжки на одной ноге (с 4 лет). Для начала детям потребуется помощь родителей, чтобы понять суть прыжков через скакалку. Постепенно они смогут выполнять это упражнение самостоятельно.

-Прыжки в обручи(можно использовать уже с 1,5 лет).Данное упражнение хорошо поможет маленьким детям научиться прыгать на двух ножках.Разложите ребенку друг за другом или змейкой несколько обручей и плоских фигурок для пола (мягкие пазлы). Ребенок должен по ним прыгать.Можно просто нарисовать круги на песке, мелом на асфальте и т.п.

Родители в это время придерживают ребенка за пояс, не дают торопиться, повторяют последовательность движений: ноги нужно держать вместе, сначала приседаем немного вниз, потом выпрыгиваем вверх и стараемся попасть в середину следующего круга.

-Поднимание ног на спине (можно с 1,5 лет).

Ребенок ложится на спину, руки поднимает за голову и держится за руки родителей. Поднимает прямые ноги наверх над головой, носком ноги дотягивается до второй руки родителя, затем опускаем вниз.

-Планка(можно от1,5 лет). Ребенку нужно упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, а плечи находились точно над ладонями (конечно малышу будет сложно сделать ровно, поэтому родитель и должен придерживать и

помогать) спина немного округлена, ноги вместе. Выполняем несколько подходов по 10-20 секунд.

-«Корзинка» (с 1,5 лет).

Ребенок лежит на животе, руками нужно потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогибаемся в спине, поднимаем

плечи и голову наверх, а ноги стараемся немного выпрямить вверх. В этом положении нужно продержаться 5 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

-«Лягушки» (с 1,5 лет). Ребенок занимает положение: глубокий присед с опорой на руки вперед (корточки). Из этого положения выпрыгиваем вверх, поднимаем две руки наверх и выпрямляем ноги, затем возвращаемся в присед.

Во время прыжков родители также должны придерживать ребенка сзади за спину и повторять ему последовательность движений.

Данные упражнения можно выполнять дома, на даче, на прогулке.

Самое главное будьте рядом с ребенком, помогайте и поддерживайте его.

А поддержать лучше всего своим примером, ведь лето – отличная пора для различных спортивных увлечений на свежем воздухе

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ –различные игры в мяч, бадминтон,

катание на велосипеде, роликах, самокате, плавание и прочее.

Приятного вам отдыха и позитивного лета!