

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ЛЕТОМ».

Теплая летняя погода – отличный повод поиграть с ребенком. А задумывались ли вы, что самые обыкновенные летние игры – например, догонялки или прыгание на скакалке – помогают развивать полезные физические навыки, такие как зрительно-моторная координация, крупная и мелкая моторика? Так что берите пару бутылок воды, намажьте ребенка кремом от загара и вперед!

Подвижные игры с детьми на прогулке или спортзал на улице? Основная задача физического воспитания летом – общее оздоровление организма. Каждый из родителей хочет видеть своего ребёнка здоровым, сильным, крепким и счастливым. 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. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей. Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми из них.

Спортзал на улице: Во время прогулки по лесу, можно поиграть и поупражняться, используя основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание и ползание). Например:

- Побегать друг за другом между деревьями, пенёчками «змейкой», не задевая их;
- По тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- 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;
- 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, 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 с изгибами. 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. Бордюры, на пешеходной части дороги, превращаются в гимнастическое бревно, по которому нужно ходить, сохраняя равновесие, а также запрыгивать и спрыгивать с него на двух ногах вместе, приземляясь мягко на полусогнутые ноги.

Подвижные игры с детьми на прогулке.

«Подбрось и поймай» Мяч, который можно взять с собой на прогулку, отдых, отправляясь в лес или к водоёму, а также можно обойтись и без личного инвентаря используя, шишки. Подбрасывая мяч, шишку вверх и ловля двумя руками, не прижимая к себе. Ударяя мяч о землю ловить двумя руками. Перебрасывая мяч, шишку друг другу ловля двумя руками.

«Вышибалы» Родители стараются попасть мячом в ребёнка. Потом меняются местами. Мяч ловим двумя руками, бросаем, вышибаем одной рукой от плеча.

«Съедобное - несъедобное» В игре можно использовать мяч, шишки и другие безопасные предметы.

«Кто дальше бросит» Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования. Например, бросая камушек с берега, круги на воде помогут выявить победителя.

«Точно в цель» Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро, корзину или в коробку. В водоеме можно расположить корабли из бумаги или сосновой коры, в которые можно атаковать с расстояния 1-2 метра,

шишками или камешками. После игры все корабли, шишки, камни нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

«Сбей шишки» На пне горкой раскладываются шишки. Участники игры должны постараться шишкой, камушками сбить все шишки. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков. (Бросаем правой, левой рукой, снизу, от плеча).

«Заполни ямку» В небольшую ямку, забрасывают шишки, камушки или другие мелкие безопасные предметы, до тех пор, пока ямка не заполнится. Расстояние 3 метра. (Бросаем правой, левой рукой, снизу, от плеча).

«Кто быстрее добежит» Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст и др.), можно использовать флажок, платок, как ориентир. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание.

«Медвежата» Дети совместно родителями изображают медвежат. По команде «за малиной» опираясь на ладони и ступни, не касаясь коленками земли ползание на четвереньках по прямой до обозначенной линии. Расстояние не более 2,5 метров.

«Проползи и не задень» Для ползания, переползания и подлезания подойдут поваленные деревья, пенёчки, скамейки, низко растущие ветки деревьев (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, а также, подлезать, складываясь в комочек, не касаясь руками земли).

«Катание на велосипеде» Катание на двух – или трехколесном велосипеде развивает крупную моторику и зрительно-моторную координацию. Кроме того, это веселое и подвижное занятие. Если ребенок не умеет кататься на велосипеде, для начала убедитесь, что велосипед ему подходит по возрасту и размеру. Обязательно наденьте на ребенка защиту и расскажите об основных правилах безопасности.

«Игра в мяч» Игра в мяч развивает самые разные навыки – независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его. Обычно до пяти лет дети не очень хорошо умеют кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте. При пинании мяча также полезно будет использовать мячи разных размеров и степеней надутости. Пусть ребенок учится пинать, как правой, так и левой ногой. Поучите ребенка также вести мяч.

«Мыльные пузыри» Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении.

Обычно этому учатся в возрасте от 3 лет. Также непростой задачей может оказаться держание бутылочки и палочки для надувания. Так что начинайте потихоньку. Кстати, не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте, малышу, как это “устройство” работает, затем помогите повторить самостоятельно.

«Обруч» Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению – дело непростое, так что чего уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например:

- Положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь;
- Предложите малышу использовать обруч как руль – и посмотрите, какую игру он придумает!
- Разложите несколько обручей на полу и предложите малышу попрыгать в них разными способами;
- Поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

«Рисование мелками» Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.

«Прогулка» Где бы это ни было – прогулка по вашему кварталу, в парке или саду – ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Если есть такая возможность, пусть ребенок ходит босиком. Это будет необычный чувственный опыт – будь то трава, песок или просто дорога. Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы – самолеты или машины, а может и вовсе – рыбы, плывущие в море!

«Скакалка» Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5-6 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого – обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать – только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте малышу ее просто переступить, постепенно повышая скорость.

Вообще на улице, природе, можно устроить грандиозный спортзал, не имея при себе никакого спортивного инвентаря. Все необходимое прямо под

рукой или ногой, нужно только правильно это использовать. Важно, чтобы избежать травм, все игры, упражнения с выполнением основных видов движений проходили исключительно совместно с родителями, которые помогают детям и подстраховывают их.