

## Консультация для родителей «Физкультура во время отпуска»

**Подготовила: инструктор по физкультуре ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга» Шестакова Т.В.**

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

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.

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

### Например:

- 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;
- 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.

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.

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.

Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования. Например, бросая камушек с берега, круги на воде помогут выявить победителя. 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.

Важно, чтобы избежать травм, все игры, упражнения с выполнением основных видов движений проходили исключительно совместно с родителями, которые помогают детям и подстраховывают их.

Впереди у вас три месяца летнего отдыха.

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!