



ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД

Ребенку нравится кататься на велосипеде, самокате и играть в бадминтон. Для него это развлечение, получение, прежде всего, положительных эмоций, радостных переживаний. Для родителей это возможность посредством интересных для ребенка спортивных упражнений укрепить организм, усилить работу внутренних органов, улучшить обмен веществ. Занятия на прогулке, на свежем воздухе способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Во время игр и упражнений на прогулке рекомендуется чередовать виды деятельности: более интенсивные с менее интенсивными, например, подвижную игру чередовать с упражнением на попадание мяча в цель.



Обращайте внимание на признаки утомления ребенка (повышенная потливость, покраснение кожи, жалобы на усталость), поскольку интенсивные игры и упражнения в жаркую погоду, могут вызвать плохое самочувствие. Помните о том, что упражнения на воздухе ребенку лучше выполнять в спортивной одежде, которая обеспечивает свободу движений, предотвращает переохлаждение и перегревание. Во избежание перегрева во время активной деятельности необходимо обезопасить голову ребенка от перегрева и одеть ему кепку или панаму. Не забудьте взять с собой на прогулку питьевую воду в бутылках (или кипяченую охлажденную воду), которую лучше пить в небольших количествах и маленькими глотками.

Ребенок дошкольного возраста активен, любознателен и стремится познавать мир. Оздоровительные прогулки положительным образом сказываются на укреплении организма. Используйте элементы туризма на пешеходной или вело прогулке в парке, лесопарке, оздоровительной тропе. На прогулках и в походах выполняйте различные упражнения для развития физических качеств, умения ориентироваться в пространстве. Кроме того, это позволит обогатить знания ребенка о родном крае, правилах поведения в природе.

Активный отдых на природе не требует специального оборудования и снаряжения, можно выполнять задания с максимальным использованием природного и социального окружения. Например, упражнения в основных движениях: метание – прыжки, упражнения в равновесии – метание, лазанье – упражнения в равновесии, прыжки – лазанье; упражнения по преодолению естественных препятствий (склонов небольшой крутизны, ручьев и др.), имеющих в ближайшем природном окружении.

Если вы отправились на прогулку в парк или лесополосу, при встрече с пеньком, бревном, или другим природным объектом покажите ребенку, какие упражнения можно выполнить: перешагнуть через бревно, перепрыгнуть с «пенька на пенек»; подлезть под наклонившееся «дерево».

Поиграйте вместе с ребенком: упражнения для освоения элементов футбола («Забей в ворота», «Футбольный слалом»); упражнения для освоения элементов баскетбола («Перебрасывание и ловля мяча», «Ведение мяча», «Баскетбольное кольцо»); упражнения для освоения игры в бадминтон «Веселый волан», «Подружи ракетку и волан».

