



Консультация для родителей
Подготовка детей к летнему оздоровительному периоду



Уважаемые **родители!** Воспользуйтесь **целебными, оздоровительными силами природы!** Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое **оздоровительное значение**, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии предлагаем:

ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;

входить на горку и сбегать с неё;

ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;

пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;

пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;

пройти по бревну или доске;

идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;

бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.

для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:

подпрыгивать на двух ногах выше травы;

прыгать через лужи ямки;

подпрыгивать в воде на мелком месте;

подпрыгивать продвигаясь в перед;

подбрасывать и метать в цель шишки;

бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

- Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т. д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых.
- Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом.
- У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка: укрепление его здоровья, развитие активности, воли и т. д. Начиная закаливать ребенка, **родители** должны запомнить правило – положительный результат воздействия **оздоровительных** сил природы возможен лишь при **ПОСТЕПЕННОСТИ**, **СИСТЕМАТИЧНОСТИ** и **КОМПЛЕКСНОСТИ** их применения.
- Очень важно при **оздоровлении** детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите **огородить** от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо. **Консультация** врача поможет выбрать

подходящий вид закаливания и последовательно проводить его тщательно, соблюдая еще большую постепенность.

- Напоследок хочется сказать. Мы надеемся, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими, загоревшими. Укрепляя здоровье детей, постарайтесь не растерять тот багаж знаний, который есть у ребят. Помните! Повторение - мать учения!