

«Летний отдых и оздоровление детей»

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Для детей врачи рекомендуют использовать природные богатства: солнце, воздух и воду, ведь при разумном их сочетании можно укрепить здоровье ребенка. А для того, чтобы обогатить себя и своих чад впечатлениями не обязательно ехать куда-то далеко, ведь родная климатическая зона - это лучший вариант короткого отпуска, так как пребывание в ней не требует акклиматизации. Нужно лишь оглядеться вокруг и решить вместе с детьми, чем можно заняться завтра, при этом вы еще научите своего ребенка планировать, рассуждать и приводить свои доводы.

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.

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!

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!