

Консультация для родителей «Семейный отдых на природе»

Составил инструктор по физической культуре
Павлова Л.Ю

Лето - удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для нас, взрослых, важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаем ознакомиться с некоторыми из них.

На полянке можно поиграть и по упражняться используя элемента бега, прыжки, лазанье:

- побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
- по тропинке быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задевать их;
- между деревьями в различных направлениях;
- по крутой горке вверх и вниз.

Хорошее упражнение на равновесие – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень, поиграть в «пятнашки на камнях».

Так - же можно поупражняться в метании на дальность и в цель. Такие игры как «кто дальше бросит» или «попади в цель». Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки или мелкие камешки с берега реки или озера.

Игра – один из видов деятельности, используемых взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действием с предметами, способами и средствами общения. В игре ребенок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, отношения с людьми. Поэтому, выезжая с детьми на прогулку, не забудьте про игры.

Не рекомендуется:

-навязывать детям упражнения, которые им не нравятся. Физическая деятельность достаточно разнообразна, поэтому всегда можно найти занятие, которое нашло бы эмоциональный отклик в душе ребенка.