

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЕТОМ

(рекомендации для родителей)



**Основная задача физического воспитания летом - общее оздоровление организма.** Прогулки, экскурсии, различные подвижные игры на воздухе способствуют совершенствованию двигательных навыков.

**Ходьбу** в летних условиях надо меньше всего давать в форме однообразных маршрутов, а больше (но осторожно!) использовать прогулки с целью проверки выносливости детей, постепенно увеличивая расстояния и их продолжительность.

Продолжительность ходьбы до очередного объекта во время прогулки должна увеличиваться постепенно. Например, если до ближайшего естественного водоема продолжительность ходьбы 15-17 мин, а до леса или парка 20-25 мин, то сначала следует провести прогулку с ребенком на водоем, а позднее - в лес. Если место прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой отдых в тени деревьев или кустов.

Взрослый чаще должны выбирать такую дорогу или тропинку в парке (лесу), на которой встречаются препятствия:

поваленные деревья, низко нависшие ветки. Ребенку в таких случаях предлагается преодолеть препятствие любым способом: перелезть, подлезть, перешагнуть. Каждый раз взрослый должен дать оценку: похвалить наиболее удачный способ, отметить то, что ребенок перестал бояться препятствий и т.п.

Хорошим упражнением **в равновесии** может быть ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неширокую и неглубокую канавку по узкой дощечке. В той местности, где на берегу реки, озера или моря (залива) разбросаны плоские камни, валуны, можно поупражняться в равновесии, предлагая детям переступать с камня на камень. Когда они станут достаточно ловкими, хорошо провести игру «Пятнашки на камнях». Такую же игру в пятнашки можно провести на вырубке, где много невысоких пней различного диаметра. Спасаясь от «пятнашки», надо вскочить на пень и сохранить равновесие, стоя на двух, а иногда, в зависимости от диаметра пня, на одной ноге.

**Лазанье** по деревьям, даже с низко расположенными и удобными для лазания ветвями, детям не следует разрешать. Ведь мы воспитываем у них бережное отношение к природе, а во что превратится дерево, его кора, если по нему по несколько раз залезет и слезет 25-30 детей! Кроме того, для детей дошкольного возраста такое лазание противопоказано, так как связано с подтягиванием на руках, висами, натуживанием, задержкой дыхания. Зато надо широко использовать бревна, поваленные деревья для **перелезания**, а низко нависшие ветки деревьев, особенно елей, для **подлезания**. Подлезать нужно так, чтобы не задеть ни одну веточку, ни один листочек.

Природное окружение можно хорошо использовать для развития метания, особенно **метания на дальность**. Еловые и сосновые шишки, а на берегу реки или озера мелкие камешки - лучший материал для метания на дальность. Такие упражнения проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит?». Круги на воде наглядно покажут, кто является победителем в этом соревновании.

**Метание в цель** можно провести, бросая шишки в определенное пространство между сучьями, ветками деревьев или в пустое дупло. В воде, вдоль берега, выстраивается «эскадра кораблей», сделанных заранее из бумаги, спичечных коробков, сосновой коры. Чтобы корабли не уплыли, их ставят «на якорь»; к

каждому кораблю прикрепляют крепкую нитку или шнур длиной, равной глубине водоема, на конце шнура привязывают камешек или пластилин, который, опускаясь на дно, не дает кораблю уплыть. На расстоянии 1-2 м от берега проводится черта, с которой дети «стреляют» по кораблям шишками, мелкими камешками и т. п. Выигрывает ребенок, сделавший большее количество попаданий. Игру можно провести в виде соревнования между детьми или детьми и взрослыми. После игры, чтобы не засорять водоем, все корабли вместе с камешками надо вынуть из воды.

Надо стремиться на каждой прогулке упражнять детей во всех видах основных движений, используя для этого сочетание естественных условий со специальными пособиями. В таких комбинированных упражнениях, которые охватывают различные группы мышц, улучшается осанка детей, развивается ловкость и быстрота движений.

Лето дает возможность упражнять детей в ориентировке в пространстве. В играх на прогулках нужно давать простые, свободные инструкции к деятельности и при этом больше предоставлять детям самостоятельности.

**Желаем Вам и Вашим детям хорошего отдыха !!!**