

Консультация для родителей: «Физическая культура летом»

Инструктор по физической культуре:
Панова Я.А.

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 маршировок, 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 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.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/02/24/konsultatsiya-dlya-roditeley-fk-letom>