

## Консультация для родителей: «Рекомендации инструктора по физкультуре для родителей на летний период»

Инструктор по физической культуре:  
Панова Я.А.

Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе играя в различные подвижные детские игры. Игры с родителями на природе – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей.

Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения.

Предлагаю ознакомиться с некоторыми из них.

### Спортзал на улице:

Во время прогулки по лесу, можно поиграть и поупражняться, используя основные виды движений (*ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие, лазание и ползание*). Например:

- Побегать друг за другом между деревьями, пенёчками «змейкой» не задевая их;
- По тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- Пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
- Побегать между деревьями в различных направлениях;
- Прыжки через ветки, палочки, лежащие на земле, на двух ногах, вперед, в стороны влево, вправо продвигаясь вперед;
- Спрыгнуть с поваленного дерева, пенёчка приземляясь мягко на полусогнутые ноги;
- Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек.
- Прыжки вверх, стараясь коснуться веточки на дереве (*кто выше прыгнет*).
- Ходьба по стволу поваленного дерева, дощечке сохраняя равновесие.
- Перешагивание поочередно правой и левой ногой с камня на камень, с кочки на кочку, с пенечка на пенёчек.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой веревочку, используя её также для выполнения упражнения на равновесие. Выкладываем веревку прямо на асфальте, земле, песке, тропинке в лесу ровно или с изгибами. Теперь попросите ребенка аккуратно, не оступаясь, пройти по веревке, в прямом направлении, боком приставным шагом сохраняя равновесие.

**Источник:** <https://www.maam.ru/detskijsad/rekomendaci-instruk-po-fizkulture-dlja-roditelei-na-letnii-period-podvizhnye-igry-s-detmi-na-progulke-ili-sportzal-na-ulice.html>