

Физическая активность в летний период



Лето, лето к нам пришло!
Стало сухо и тепло.
По дорожке напрямиком
Ходят ножки босиком.

В Берестов

Летняя пора предоставляет неограниченные возможности для физического развития ребенка: бегать, прыгать и резвиться, наслаждаясь теплыми деньками – это ли не полноценный отдых? А если он еще и развивает физически – чего еще можно желать?

Этим летом, когда коронавирус сломал планы возможного отдыха за границей или на море, хотим предложить не менее интересный отдых в парках нашего города или ближайшем пригороде.

Самое главное – всей семьей, ведь проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки и т.д. – благотворно влияют на здоровье и настроение наших детей. Совместный активный досуг способствует:

- укреплению семьи и сближению всех ее членов (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу);
- расширению кругозора детей;
- развитию любознательности и наблюдательности;
- приобщению детей к удивительному миру природы и истории родного края

Включите в свой отдых физкультурную активность на свежем воздухе: мяч, скакалку, велосипед, подвижные игры, бадминтон, туристические походы, и тогда каждый день будет насыщенным и интересным. И играйте с детьми! Вспомните себя маленькими и отдайтесь этому чудесному чувству детской непосредственности:

- прыгайте на скакалке, на резинке, по клеточкам на асфальте или на одной ножке, кто дольше, дальше или выше, как лошадка (галопом) или как Буратино (поскоком);
- бегайте вместе с ними наперегонки, паровозиком и змейкой, а можно совместить беготню с тренировкой памяти, например, игра «Раз, два, три – к березе (тополю, клену, дубу и т.д.) беги!» подходит для этого как нельзя лучше. Эту же игру можно применять для кустарников или цветов.



- ходите быстро и медленно, «лилипутиками» (пятка одной ноги приставляется к носочку другой) или «великанами» (можно измерять расстояние до какого-либо предмета, например, до того камня 3 «великана» и 2 «лилипутика», что, кстати, очень хорошо развивает глазомер), с помощью шагов можно изучать и запоминать стороны света (или направления): например, с помощью словесных указаний, устно или по карте: 5 шагов на север, три на юг (7 шагов прямо и 2 налево...) «довести» детей до заранее спрятанного «клада».
- катайтесь на велосипедах, роликах, пушкарах (детям от года), беговелах и самокатах (каждый на отдельном самокате или взрослый может поставить на свой самокат по одному ребенку – таким образом можно совершить экскурсию по городу, вместо того, чтобы идти пешком и утомлять детей), скейтбордах (травмоопасный). Если летнее транспортное средство вы уже выбрали, лучше не экономить и купить всю необходимую защитную экипировку: шлем, налокотники, наколенники, перчатки и светоотражатели. Это предохранит ребенка от нежелательной травмы, и сбережет ваши нервы.



Веселого вам спортивного отдыха и интересных игр летом!

Источники:

1 картинка – https://www.ortix.ru/wiki/byt_ili_ne_byt-_zachem_nuzhen_supinator_v_detskoj_obuvi/

2 картинка – <https://www.meme-arsenal.com/create/template/1102362>

3 картинка – <https://yandex.uz/collections/card/5b3265a91a8cc100c0e5fdac/>

Виды детского транспорта – <http://downtown.ru/voronezh/kids/9145>