

Морозова Галина Александровна  
Инструктор по физической культуре высшей категории  
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Консультация для родителей на тему  
*«ЛЕТО – ПРЕКРАСНАЯ ПОРА ПРОВЕДЕНИЕ С ДЕТЬМИ»*

**Лето** – это период развлечений, впечатлений и нового опыта в жизни детей. Лето предоставляет огромные возможности для развития, оздоровления и закаливания детей. Это удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно влияют на здоровье и настроение наших детей.

Совместный активный отдых с детьми способствует укреплению семьи; формирует у детей важнейшие нравственные качества; развивает у детей любознательность; приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение; расширяет кругозор ребенка; формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа; сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Дети и родители находятся в движении, они активны. Физкультурная активность (плавание, велосипед, подвижные игры, длительные туристические переходы) в сочетании со свежим воздухом оздоравливает и укрепляет.

Дети и родители, а также дети между собой, постоянно общаются, причем в новых коммуникативных условиях. Происходят знакомства с новыми людьми, укрепляются взаимоотношения со старыми друзьями. Дети и родители узнают друг друга с новой, непривычной для них стороны, в новых условиях.

На детей, как, впрочем, и на взрослых, усиливается эмоционально-психологическая нагрузка. Дети, под влиянием личных примеров взрослых, оказываются более подготовлены к возможным экстремальным ситуациям, пытаются самостоятельно находить выход из затруднительных житейских ситуаций. У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

Дети, находясь под умным, чутким, ненавязчивым руководством взрослых, учатся эстетическому восприятию окружающей природы, памятников старины, исторических достопримечательностей.

Дети знакомятся с новыми для них растениями, животными. Они узнают истоки происхождения своего края, историю своей малой родины.

Детские игры на улице от 3 до 6 лет могут быть самыми разными. В этом возрасте у детей уже достаточно четкая координация, чтобы активно бегать и справляться с разнообразными заданиями.

### ***Игры с мячом.***

Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. Чтобы развить их ловкость, крупную моторику, улучшить координацию движений, нужно как можно раньше приучать играть с мячом. Малыши с удовольствием кидают и ловят мяч. Начните с маленького расстояния, а затем постепенно увеличивайте его. Только учтите, что мячик не должен быть тяжелым! Можно научить также кроху вести мяч.

### ***Езда на велосипеде.***

Катание на велосипеде – очень веселое и подвижное занятие. Если ребенок еще не умеет кататься, то при подборе велосипеда учтите его возраст. Езда на велосипеде хорошо развивает зрительно-моторную координацию.

### ***Рисование мелками.***

Намного интереснее рисовать с детьми на улице. Возьмите с собой набор цветных мелков, и смело разрисовываете асфальт. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. С детьми постарше можно поиграть в классики и другие аналогичные игры.

### ***Игры с обручем и скакалкой.***

Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

### ***Надувание мыльных пузырей.***

Такая игра будет, не только полезна, но и доставит массу удовольствия! Главное набраться терпения и научить ребенка надувать мыльные пузырьки. Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

**ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТАМ!**