

Консультация для родителей на тему: «Физическая культура в летний период»

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Основная задача физического воспитания детей в летний период - общее оздоровление организма. Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения на свежем воздухе. Прогулки, экскурсии, подвижные игры и упражнения будут способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков.

Для взрослых важно наполнить прогулку ребёнка развлечениями, увлекательными занятиями, сделать совместное пребывание на природе максимально разнообразными для детей.

На каждой прогулке надо упражнять детей в различных видах движений, используя естественные природные условия. Ведь на улице, природе, можно устроить грандиозный спортзал, не имея при себе никакого спортивного инвентаря. Все необходимое прямо под рукой или ногой, нужно только правильно это применить.

Во время прогулки в парке или в лесу, можно предложить ребёнку следующие двигательные игры:

- Побегать между деревьями в различных направлениях;
- 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;
- Выполнить 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.

Ямки, неровности на пути, а также лужи - перепрыгиваем, трещины перешагиваем, а камешки сойдут за кочки, пенёчки на болоте, через которые нужно прыгать, перешагивать поочередно правой и левой ногой.

Бордюр превращается в гимнастическое бревно, по которому нужно ходить, сохраняя равновесие, а также запрыгивать и спрыгивать с него на двух ногах вместе, приземляясь мягко на полусогнутые ноги.

Если вокруг лежат шишки, замечательно. Шишку можно подбросить вверх и поймать, бросать вдаль, а ещё ее можно перебрасывать через ветку, друг другу или забросить в цель.

Игры: *«Подбрось и поймай»*, *«Съедобное – несъедобное»*, *«Кто дальше бросит»*.

«Точно в цель». Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро, корзину или в коробку.

«Сбей шишки»

На пне горкой раскладываются шишки. Участники игры должны постараться шишкой, камушками сбить все шишки. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков. *(Бросаем правой, левой рукой, снизу, от плеча).*

«Заполни ямку»

В небольшую ямку, забрасывают шишки, камушки или другие мелкие безопасные предметы, до тех пор, пока ямка не заполнится. Расстояние 3 метра. *(Бросаем правой, левой рукой, снизу, от плеча).*

Желаем Вам и Вашим детям хорошего отдыха !!!