

Приближается лето! День ото дня становится теплее.

Многие семьи засобирались на дачи, в деревню, поближе к природе.

Уважаемые родители!

Воспользуйтесь целебными, оздоровительными силами природы! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое оздоровительное значение, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении.

В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии предлагаем:

- ✦ ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;
 - ✦ входить на горку и сбегать с неё;
 - ✦ ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;
 - ✦ пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;
- ✦ пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;
 - ✦ пройти по бревну или доске;
- ✦ идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;
 - ✦ бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.
- ✦ для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:
 - ✦ подпрыгивать на двух ногах выше травы;
 - ✦ прыгать через лужи ямки;
 - ✦ подпрыгивать в воде на мелком месте;
 - ✦ подпрыгивать продвигаясь в перед;
 - ✦ подбрасывать и метать в цель шишки;
 - ✦ бросать в воду камешки на дальность.



Материал подготовила
инструктор по физической культуре: Величина О.С.