Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7 комбинированного вида»

Конспект консультации для родителей

Тема: **«Физкультурно-оздоровительная работа в летний период в семье»**

 Подготовила Безменова

 Маргарита Викторовна

 инструктор

 по физической культуре

г. Петропавловск-Камчатский

Лето в полном разгаре, и родителям пора подумать о проведении своего отпуска и отдыха детей, ведь наши дети, точно так же, как и мы с вами, нуждаются в новых впечатлениях, эмоциях, смене обстановки.

****Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Летом рекомендуется использовать все природные богатства: солнце, воздух и воду, ведь при разумном их сочетании можно укрепить здоровье ребенка. А для того, чтобы обогатить себя и своих чад впечатлениями не обязательно ехать куда-то далеко, ведь родная климатическая зона - это лучший вариант короткого отпуска, так как пребывание в ней не требует акклиматизации. Нужно лишь оглядеться вокруг и решить вместе с детьми, чем можно заняться завтра.

Если есть рядом лес, то можно организовать прогулку по лесу: пешую или на велосипедах - это тоже добавит разнообразие в повседневность, понаблюдать за красотами родной природы, многообразием насекомых, вспомнить названия растений, собрать гербарий, послушать звуки леса, поиграть в любимые с детства игры. Совместные игры детей и взрослых на свежем воздухе в хорошем темпе и в приподнятом настроении оказывает огромное влияние на развитие физических и личностных качеств детей. Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем лучше взаимоотношения, больше общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения родителей с детьми. Взрослый рассказывает, объясняет детям содержание игр и их правила. Дети запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с правилами и указаниями. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, развитие их речи и обогащение словаря – вот те основные воспитательные задачи, которые взрослый (папа, мама) может и должен осуществлять при помощи подвижных игр на свежем воздух.

Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком».  Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку.

Больше всего на свете малыши любят бегать. Поэтому использование разнообразных перебежек на летней прогулке принесет детям не только пользу, но и огромную радость. В играх на свежем воздухе можно использовать не только покупной спортивный инвентарь, но и природный материал, естественные препятствия, созданные самой Матушкой – природой. Так в подвижной игре «Змейки» кегли можно заменить кочками, которых на природе немало. Старательно оббегая каждую кочку, дети не только упражняются в беге «змейкой», но и тренируют внимание. Эту же цель преследует, и игра «Найди предмет». Очень просто найти среди деревьев, кустарников и зеленой травы спрятанную куклу, кубик или ведерко. Но сколько нужно приложить усилия и внимания, чтобы заметить в этой же самой траве шишку или горстку желудей. Большое значение для повышения двигательной активности и воспитания силы и выносливости имеют игры с прыжками. Младшие дошкольники иногда чувствуют себя мячиками и ведут соответственно. Поэтому самой популярной игрой среди детей является игры – подражания (животным, мячику и т.д.).

Дети 5 - 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми и ловкими, они лучше ориентируются в пространстве в пространстве и увереннее действуют. Но несмотря на достаточный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации игр на воздухе. Дети этого возраста должны научиться прыгать на скакалке различными способами, катить и вращать обруч, кататься на самокате, велосипеде. Ребят необходимо знакомить с элементами спортивных игр: футбол, хоккей на траве, баскетбол, бадминтон, городки, серсо, прятки, классики…

Дети также охотно принимают приглашение отправиться в поход или на пикник, но нельзя забывать о том, что для совсем маленьких детей такой отдых может оказаться не по силам, ведь они быстро устают, и вам придется тащить вместе с рюкзаками и маленьких путешественников. Но если вы все-таки решились на такого рода отдых, то тщательно выбирайте маршрут, продумайте остановки для отдыха и приема пищи, и дети будут просто в восторге. Свежий воздух, костер, звездное небо - все это оставит в памяти ребенка незабываемый след, позволит ему прикоснуться к миру природы, сделать массу открытий, а этот опыт особенно необходим для полноценного развития малыша.

*Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:*

* Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
* Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
* Главное действовать вместе с ребенком - подавать собственный пример.
* Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
* Соблюдайте правильный режим питания, принимайте пищу минимум трижды в день.
* Следите, чтобы ребенок по долгу не находился под палящими лучами солнца, особенно без головного убора,
* Не забывайте чаще давать ребенку пить обычную воду,
* Во избежание кишечных инфекций мойте руки, фрукты и овощи перед едой,
* Не оставляйте детей без присмотра ни на минуту
* Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
* Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

**Помните:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

**Желаем вам и вашим детям интересного лета, хорошего настроения, здоровья!**