

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №228 «Голубка»**

**Консультация для родителей
"Организация двигательной активности ребенка
летом"**

инструктор по физической культуре

Бережко Е.В.

г. Краснодар

2023г.

Движение – физиологическая потребность растущего организма, и природа проявила великую мудрость сделав почти всех детей непоседами, стремящимися постоянно бегать, прыгать, лазить.

Гипокинезия (недостаток мышечной активности) становится отличительной чертой жизни современного человека.

Для нормального развития дошкольника **двигательная активность** должна составлять 50% времени бодрствования.

Лето – прекрасная пора. Ведь, кажется, что сама природа зовет детей на прогулку! Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях на прогулке в летний период, которые повышают устойчивость к заболеваниям. Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к двигательному режиму на воздухе. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления проводить свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными – игры, эстафеты, участие в коллективных соревнованиях. Для ребенка важна ежедневная двигательная активность и активный отдых на воздухе, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила.

Лето, лето к нам пришло.

Стало сухо и тепло.

По дорожке прямиком

Ходят ножки босиком.

Летом можно играть во множество развивающих игр.

Вот некоторые из них:

1. Катаемся на велосипеде, самокате.

Для развития координации, приобретите ребенку велосипед или самокат. Он должен подходить ребенку по размеру и возрасту. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка. Можно мелом нарисовать пешеходный переход, где будет ходить мама-пешеход, нарисовать светофор. Так ребенок интересно выучит правила дорожного движения. А если вместе с друзьями устроить гонки на велосипедах – то интересное соревнование вам обеспечено!

2. Играем в песке.

Песок не пропустит не один ребенок. И это очень полезно для моторики рук. Что только не происходит в песочнице: строятся замки, тоннели, проезжают машины, лепятся пирожки, возводятся башни-великаны. Игры с песком могут развивать не только маленькие пальчики, но и логическое мышление, память, внимание. Когда лепим куличики – находим самый большой, самый маленький. Построили несколько дорожек – определяем, по

какой из них может проехать наш большой грузовик. Украшаем ракушками башню – ищем, какая из них лишняя.

2. Играем с мячом.

Возьмите с собой на прогулку мяч. Игры с мячом развивают у ребенка зрительно-моторную координацию. Мяч можно бросать друг другу, скатывать с горки, катить по земле, бросать в цель или корзину. Покажите ребенку, что мяч можно пинать ногой – может у вас вырастет будущий футболист! Учите малыша пинать мяч как правой, так и левой ногой.

4. Рисуем мелками.

Очень интересно рисовать на улице, да еще и мелками. Если вы хотите подвижных игр – поиграйте в классики, если логических – нарисуйте предмет без детали. Спросите ребенка – чего не хватает?

5. Играем с обручем.

Обруч можно не только использовать по назначению. Поиграйте с ним в интересные игры:

Положите обруч на землю и бросайте в него предметы.

Обруч может превратиться в руль – ребенок придумает веселую поездку на поезде, машине или самолете.

Если положить на дорожке несколько обручей, то можно прыгать по ним, как по кочкам, изображая лягушку.

Обруч может быть домиком, в который будет прятаться мышка, убегая от кошки.

Поставьте несколько обручей на ребро – получился отличный тоннель для ребенка. Предложите ему проползти внутри него.

6. Пускаем мыльные пузыри.

Вам кажется, что это очень легко? Ничего подобного! Ведь детям приходится учиться складывать губы трубочкой, дуть, да и, кроме того, ровно держать бутылочку, чтобы ее содержимое не выливалось. Покажите ребенку, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой, но и соломинкой. Такие игры развивают речевое дыхание у ребенка.

7. Играем со скакалкой.

Прыгать через скакалку ребенок научится не сразу, а уже ближе к школе. Но это вовсе не означает, что с ней нельзя придумать множество интересных развивающих игр. Положите скакалку на пол, предложите ребенку перепрыгнуть через нее. Постепенно поднимайте ее выше и выше – через нее можно пролезать внизу, чтобы не задеть, перешагнуть. Из скакалки можно сложить интересные предметы – чашку, машинку, квадратик и т.д.

8. Подвижные игры на свежем воздухе.

Когда ребенку надоест лепить куличики или кататься на велосипеде, можно поиграть с ним в подвижные игры на свежем воздухе:

«**Тили-тили-стоп**». Ведущий произносит - «тили-тили-стоп». Участник убегает. На слово «стоп» останавливаются. Ведущий отгадывает, сколько шагов к участнику.

Светофор

Водящий отворачивается от игрока в и называет любой цвет. Участник должны найти в своей одежде этот цвет, и держась за него, может свободно перейти на другую сторону. Если в одежде нет этого цвета, игрок должен перебежать на противоположную сторону, чтобы его не поймали. Если его поймают, то он становится водящим.

Дедушка Водяной

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми или завязанными глазами: «Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выйди на минуточку! Поиграем в шуточку!» После чего Водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать - кто это. Если угадал, то угаданный становится «Водяным».

Плеть

В игре участвуют команды по 4-5 человек. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся плести плеть. Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую - с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг другу со словами:

Раз, два, три, четыре,
Выполнять должны приказ.
Нет, конечно, в целом мире
Дружбы лучше, чем у нас!

После этого дети расходятся или разбегаются. По сигналу взрослого они должны встать в шеренги и образовать плеть. Выигрывает шеренга, выполнившая действие первой.

Удочка

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит скакалку, которая должна проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

Сделай фигуру

Дети бегают, прыгают по всей площадке, а один ребенок (судья) - стоит в стороне. По сигналу воспитателя «Раз, два, три - замри!» все дети останавливаются и делают «фигуру». Судья осматривает все «фигуры», выбирает ту, которая ему нравится, и этот ребенок становится судьей. Играющие останавливаются по сигналу и каждый раз изображают новую «фигуру». Судья, выбирая «фигуру», должен оценивать красиво и точно выполненное движение.

Запретное движение

Родитель предлагает ребенку выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещается выполнять движение «поставить руки на пояс» или «одна рука вверх, делает разные движения, ребёнок повторяют их. Неожиданно он делает запрещенное движение. Если ребёнок ошибется и выполнит его, тот делает шаг назад и продолжает игру.

Капканы

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выясняется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить в капкан.

9. У самого синего моря.

Если у вас есть возможность выбраться с ребенком на море или любой другой водоем, ребенок с удовольствием будет играть и развиваться здесь. Собирайте различные камешки, ракушки. Сравнивайте их по размеру, цвету, форме, считайте, выкладывайте интересные картинку из них на песке.

Было доказано, что совместные прогулки родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- позволяют с пользой проводить то свободное время

- дети усваивают образ жизни родителей, активному использованию прогулки — для укрепления здоровья, всестороннего развития.