

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Консультация для родителей
«Укрепление здоровья детей в летний период»**

Подготовила инструктор
по физической культуре
Дубровская М.А

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.

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.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т.д. И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе без присмотра взрослых. Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом.

У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка: укрепление его здоровья, развитие активности, воли и т.д. Начиная закалывать ребенка, родители должны запомнить правило – положительный результат воздействия оздоровительных сил природы возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности их применения.

Очень важно при оздоровлении детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите огородить от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо.