

Консультация для родителей «Игры с детьми на воздухе»



Игры с детьми на свежем воздухе – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, заботиться о благоприятном природном окружении, о наличии спортивных и детских площадок.

Эти факторы способствуют укреплению здоровья, стимулируют рост, закаляют организм и обеспечивают необходимое восстановление сил.

=Во время пребывания на свежем воздухе ребенку предоставляется возможность проявлять двигательную активность, которая естественна. Она может длиться минимум до шести часов.

=Попросите ребёнка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения с ребёнком. Приступая к активным играм, следует помнить о том, что у каждого ребенка разное физическое развитие, характер и здоровье. Также следует учитывать возраст ребенка, ведь именно с учетом возраста дозируется нагрузка в играх.

=Никогда не начинайте играть сразу после еды, необходимо чтобы прошло хотя бы 30 минут, также необходимо прекращать активные игры за 2 часа до сна.

= После игр у детей часто разыгрывается аппетит, старайтесь не кормить тяжелой пищей, особенно перед сном, но теплый чай с медом или молоко, очень полезно после активного отдыха.

= Подвижные игры чередуйте со спокойными играми.

= Одежда у ребенка должна быть легкой, удобной, не должна стеснять движений.

= Обязательно обратите внимание на площадку, где будут проходить игры, чтоб не было ям, кочек, луж, грязи, камней, веток и т. д.

= Продумайте заранее, чем будете заниматься с детьми, ведь многие игры лучше проводить на траве, а не на асфальте.

= Конечно же, у вас есть множество вариантов отдыха: на даче, за городом у родственников, поездки к морю, озеру, в лес и другие. Ну а если возможности уехать, у вас нет, не расстраивайтесь, в городе тоже можно хорошо отдохнуть. Ходите с ребенком в театры, в музеи, в парки и другие интересные места. Это способствует расширению кругозора у малыша и его развитию. Для ребенка необычайно полезно посещение зоопарка и ботанического сада. А главное как можно больше играйте с детьми. Ведь игры с родителями - это неотъемлемая часть развития ребенка, укрепление здоровья и хорошее настроение. Совместные

игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Игры с дошкольниками

- = Катание на велосипеде, самокате, роликах - не только веселое занятие, но очень полезное, хорошо развивает зрительно-моторную координацию.
- = Рисовать мелками на улице интересно в любом возрасте. Причем рисовать можно не только человечков, картинки, но и изучать буквы, цифры и т. д. =
- Можно поиграть в игру "Полоса препятствий". Рисуются длинная линия с разными изгибами (зигзагами, по которой, надо пройти; кружочки, по которым надо прыгать; следы ног, на которые надо ставить ноги. В эту игру можно играть вместе с детьми, они будут в восторге.
- = Игры с обручем и скакалкой помогут улучшить физическую подготовку ребенка. Можно поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю или положить два обруча рядом и учить ребенка прыгать "с кочки на кочку".
- = Надувание мыльных пузырей доставит массу удовольствия детям.
- = Пускание бумажных самолетиков. Можно соревноваться - у кого пролетит дальше и быстрее.
- = Игры с мячом развивают ловкость, крупную моторику, улучшают координацию движений. Можно поиграть в футбол, волейбол, баскетбол и др. = Поиграйте с ребенком в "Съедобное - несъедобное", "Назови животное" (игроки по кругу передают мяч и называют животное, кто быстро не назвал, выбывает). Такие игры расширяют словарный запас и кругозор ребенка.

Желаю вам хорошего настроения, солнечных и веселых летних дней!