

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение Иркутского муниципального округа
«Хомутовский детский сад № 2»

Консультация для родителей

«Лето — время активного отдыха: как поддержать физическую активность ребёнка»



Инструктор по физической культуре:
Кряжева Екатерина Петровна

Уважаемые родители!

Лето — прекрасная пора для укрепления здоровья и развития физических качеств вашего ребёнка. Тёплая погода и длинный световой день создают идеальные условия для активного отдыха на свежем воздухе. Как инструктор по физической культуре, я хочу поделиться с вами рекомендациями, которые помогут сделать летние занятия не только полезными, но и увлекательными.

Почему важна физическая активность летом?

Регулярные подвижные игры и упражнения:

- укрепляют иммунитет;
- способствуют правильному развитию опорно-двигательного аппарата;
- улучшают координацию и ловкость;
- развивают выносливость и силу;
- помогают снять эмоциональное напряжение;
- формируют привычку к здоровому образу жизни.



Идеи для активного летнего отдыха

Подвижные игры:

- классические игры («Салки», «Классики»);
- командные игры с мячом («Вышибалы», мини-футбол, волейбол);
- игры на развитие внимания и реакции («Море волнуется», «Замри-отомри»).

Спортивные занятия:

- езда на велосипеде, самокате, роликах;
- игра в бадминтон или настольный теннис;
- элементы лёгкой атлетики (бег на короткие дистанции, прыжки в длину).

Упражнения на детской площадке:

- лазание по лестницам и канатам;
- раскачивание на качелях (развивает вестибулярный аппарат);
- ходьба по бревну или бордюру (тренирует равновесие).

Активность на природе:

- пешие прогулки и походы в парк или лес;
- игры с песком и водой (строительство замков, пересыпание, поливание);
- сбор камешков, шишек или листьев с элементами эстафеты.

Водные развлечения:

- игры в бассейне или на мелководье (если есть безопасная зона для детей);
- обливания и брызгалки в жаркий день;
- упражнения в воде (ходьба, махи руками, «велосипед»).



Правила безопасности во время летних занятий

Чтобы активный отдых принёс только пользу, соблюдайте простые правила:

1. **Выбирайте подходящее время.** Избегайте прогулок и игр в пик солнечной активности (с 11:00 до 16:00). Лучше всего заниматься утром или вечером.
2. **Защищайте от солнца.** Надевайте ребёнку головной убор, используйте солнцезащитные средства с SPF, отдавайте предпочтение лёгкой одежде из натуральных тканей.
3. **Следите за водным балансом.** Предлагайте ребёнку пить воду каждые 20–30 минут, даже если он не просит.
4. **Контролируйте нагрузку.** Чередуйте активные игры с периодами отдыха и спокойных занятий.
5. **Проверяйте безопасность площадки.** Убедитесь, что оборудование исправно, а поверхность безопасна для падений (песок, прорезиненное покрытие).
6. **Учитывайте погоду.** В слишком жаркие или ветреные дни сокращайте время занятий или заменяйте их более спокойными играми.



Советы по организации занятий

- Начинайте с небольших нагрузок, постепенно увеличивая время и интенсивность игр.
- Подбирайте активности с учётом возраста и интересов ребёнка.
- Будьте примером: присоединяйтесь к играм, показывайте упражнения, поддерживайте позитивный настрой.
- Используйте подручные материалы: мячи, скакалки, обручи, мелки для рисования на асфальте.
- Хвалите ребёнка за успехи и старания — это мотивирует его быть активнее.

Пусть это лето станет для вашего ребенка временем ярких впечатлений, новых достижений и крепкого здоровья!

