

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СОВМЕСТНО С ДЕТЬМИ



Подготовила: Наумова Т.А.





Двигательная активность детей

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в летний период необходимым условием является двигательная активность детей. Её основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, укрепление защитных сил организма, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, развитие двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание, плавание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом должны решаться задачи оздоровления.



формы двигательной деятельности детей



- закаливающие процедуры (босохождение, солнечные ванны);
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- плавание;
- труд в природе;
- спортивные игры и упражнения.



Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ Игры с мячом:

на прогулке, на пляже с ребенком можно разучить несложные действия с мячом такие как:

- Отбивание мяча о землю;
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками;
- Бросание мяча в цель;
- Предложить поиграть в игры с элементами футбола, волейбола и т.д.





Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ В летний период полезно с детьми:

- Устраивать прогулки на велосипедах; пешие прогулки, походы, экскурсии и т.д.
- Физические упражнения на свежем воздухе;
- Организовывать различные конкурсы, соревнования.





Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ В домашних условиях:

- Можно всей семьей поиграть в забавную игру «твистор»;
- Разучить музыкально-ритмические движения;
- Организовывать игры малой подвижности.



Поверьте, ваш совместный активный отдых по достоинству оценят дети!!!

