

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЛЕТО, ЛЕТО К НАМ ПРИШЛО»

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад №179»  
Стешкина И.В.

Действительно, лето-это время, когда дети могут бегать босиком по траве, резвиться в воде, загорать на солнышке. Летом с помощью взрослых для детей в детском саду и в домашних условиях могут быть организованы многие интересные и полезные для здоровья игры.

### КАТАЕМСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И САМОКАТЕ

Для развития координации, приобретите ребенку велосипед или самокат. Катание на велосипеде укрепляет мышцы ног ребенка. Можно с друзьями устроить гонки на велосипедах-интересное соревнование вам обеспеченно.

### 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.

### ИГРАЕМ С ОБРУЧЕМ

Обруч можно не только использовать по назначению. Но и поиграть с ним в интересные игры.

Положите обруч на землю и бросайте в него предметы.

Превратите обруч в «руль» и вместе с ребенком придумайте весёлую поездку на машине.

Разложите на дорожке несколько обручей и прыгайте из одного обруча в другой, как по кочкам, изображая лягушку. Поставьте

несколько обручей на ребро. Получится тоннель. Предложите ребёнку проползти внутри него.

### ИГРАЕМ СО СКАКАЛКОЙ.

Положите скакалку на пол, предложите ребенку перепрыгнуть через нее. Постепенно поднимайте её выше и выше - через нее можно пролезть вниз. Чтобы не задеть, перешагнуть.

### «КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ»

Дети делятся на две команды. Разбойники убегают, а казаки их догоняют. Убегая и прячась, разбойники мелом рисуют стрелки в том направлении, куда они убегают. Задача казаков- по стрелкам отыскать разбойников.

### «ТИЛИ-ТИЛИ СТОП»

Ведущий произносит – « тили-тили-стоп». Участники разбегаются в разные стороны. На слово « стоп» останавливаются. Ведущий отгадывает, сколько шагов к каждому игроку.

## СОВЕТЫ ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ

### ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК ВЫРОС ЗДОРОВЫМ

- ✚ делайте ежедневно утреннюю гимнастику
- ✚ принимайте закаливающие процедуры
- ✚ практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, больше играйте в подвижные игры.



**ВСЕ ЭТО ДЕЛАЙТЕ С УЛЫБКОЙ И НАСТРОЕНИЕМ!**