

Вместе весело шагать...

Советы от инструктора по физической культуре

«Ходить не вредно, вредно не ходить!» Эта мудрость пришла к нам из древности.

Пешеходные прогулки один из вариантов организации семейного досуга. Они не требуют никаких финансовых затрат, долгой подготовки и времени, а положительный эффект от них трудно переоценить. Пешеходные прогулки всей семьёй способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность. Кроме того, пешеходные прогулки оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате воздействия на организм солнца, воздуха и разнообразной двигательной деятельности. Игра занимает важное место в развитии каждого ребенка. Очень часто родители забывают, что ребенку жизненно важно играть, а не смотреть телевизор, помогать маме, убирать свои игрушки, и пр. Ребенку важно играть не только в детском саду, но и дома, вместе с родителями. Особенно полезны игры на открытом воздухе. Во время прогулок весной с детьми можно организовать следующие подвижные игры:

«Прыгает – не прыгает». Родитель и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Родитель называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если он называет то, что прыгает (например, лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Объяснив ребенку правила игры, родитель начинает произносить названия зверей, птиц и предметов.

Самолеты. Взрослый и дети становятся самолетиками. Сначала «самолетик» заводит пропеллер (делает круговые движения рукой), а затем расправляет «крылья» и летит (двигается в разных направлениях по площадке).

Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

Точный глазомер. Участникам предлагается на глаз определить количество шагов до куста, дерева и т.д. Ответы проверяются. Победитель получает звание «Острый глаз».

Систематические прогулки с ребёнком - это долгосрочная инвестиция в его будущее. И окупится сполна. Ни один специалист не сможет дать ребёнку столько, сколько даст семья, заинтересованная будущим своего ребенка.

Интернет ресурсы.