

Активный отдых в летний период

Каждый ребенок с нетерпением ждет наступления лета. Вместе с тем у родителей возникает вопрос - «Чем занять ребенка летом?».

Активный отдых – это культурно-досуговая деятельность, которая снимает усталость и напряжение, восстанавливает как физические, так и эмоциональные ресурсы ребёнка.

Специфика активного отдыха заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков в процессе игрового общения со сверстниками и взрослыми.

Основу активного отдыха составляет двигательная деятельность детей. Главная цель, которой состоит в том, чтобы, удовлетворить естественную биологическую потребность в движении.

Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей. Отправляясь на отдых с детьми, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игр, это могут быть мячи и многое др.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время активного летнего отдыха.



Игры с мячом

Можно поиграть в футбол, баскетбол, «кто дальше», «кто выше». Игры можно усложнять, попросив ребенка подбросить вверх мяч и поймать его двумя руками, одной рукой, отбить (не ловить). Можно играть в игру «съедобное - несъедобное». Съедобное - ловим, несъедобное - отбиваем.

Варианты игр с мячом:

Игра «Съедобное – несъедобное»

Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.



Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры, в которые играли сами в детстве.



Ребенок и самокат

Самокат – это не только отлично проведенное время и хорошее настроение, это также транспортное средство, пользу которого переоценить сложно. Регулярное катание на самокате принесет пользу детям, начиная с двухлетнего возраста.

Решив купить детский самокат, можете быть уверены в том, что катание на этом транспорте не будет травмоопасно, так как принцип движения на нем довольно простой, следовательно, ребенок учится кататься на самокате легко и быстро. В большинстве случаев, первое знакомство с самокатом заканчивается удачными катаниями по квартире или двору.



Сама конструкция самоката настолько проста, что у малыша не возникает вопросов «А как он работает?» или «А как я удержусь?». Именно элементарность устройства дает возможность родителю познакомить своего ребенка с самокатным спортом в раннем возрасте, от которого он, научившись держать равновесие, сможет легко перейти и к велосипедному спорту.



Ребенок и велосипед

Велосипед – для многих детей является предметом мечтания и, прежде чем воплотить мечту в реальность, родителям следует задуматься, где же ребенок будет управлять своим транспортным средством? Есть ли поблизости стадион, парк, велосипедные дорожки?

Занятия велосипедным спортом однозначно положительно влияют на физическое и эмоциональное состояние человека. Свежий воздух, двигательная активность, перемена мест, общение с друзьями по увлекательным приключениям – все это социализирует, создает положительную нагрузку на организм.

