

«Организация активного отдыха детей с родителями на прогулке»

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, познакомиться с содержанием и правилами их проведения, чтобы научить ребенка правильным действиям, чтобы они испытывали радость от выполнений заданий.

«Гонки санок»

Дети ставят санки на исходную линию в одну шеренгу (линия старта) и садятся верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» играющие передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега. Тот, кто достиг линии финиша первым, объявляется победителем.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по площадке. По сигналу «Лови» все должны быстро подняться на возвышение (пенек, скамейка, бревно и т. д.). Ловишка ловит тех, кто остается на земле. При повторении выбирается новый ловишка.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требования взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребенка («Хватит бегать, садись! Давай велосипед, и немедленно домой !»), часто вызывают негативную ответную реакцию. Ребенок не подчиняется, капризничает, у него падает настроение, еще недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребенка, вовремя переключить его на более спокойную деятельность. Например, предложить рассмотреть ползущие насекомое, послушать пение птиц, рассмотреть снежинки на пальто. Катание на санках, лыжах, коньках, скольжение по ледяным дорожкам, катание на велосипеде, самокате, качелях привлекательны для детей, доставляют детям удовольствие, радостные переживания, развивают ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость, развивают чувство равновесия, умение управлять своим телом во время движений. Активную деятельность детей на прогулке целесообразно чередовать с отдыхом, предложив их вниманию стихи, загадки, тематика которых связана со спортом, движениями.

На лыжах (А. Введенский)

Вся земля в снегу.
Я на лыжах бегу,
Ты бежишь за мной.
Хорошо в лесу зимой:

Небо ярко - синее,
Ели, сосны в инее,
Снег сверкает под ногами,
Эй, ребята, кто за нами.

На катке (В. Донникова)

Блестят коньки, блестит каток,
Пушистый снег искрится.
Надень коньки свои, дружок,
Попробуй прокатиться!

Не отступай, скользи вперед,
Лети быстрее птицы.
Мороз сердитый отстаёт
От тех, кто быстро мчится.

Горка (Е. Благинина)

Целый день мы во дворе,
Целый день мы на горе,
Вверх - вниз, вверх - вниз!
Эй, поехали, держись!

Загадки

Кинешь в речку-
Он не тонет,
Бьешь о стенку -
Он не стонет,
Будешь оземь кидать,
Станет кверху летать. (Мяч)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и
Мчись на нем,
Только лучше
Правь рулем. (Велосипед)

Когда весна растопит лед
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через нее,
А она - через меня. (Скакалка)

Памятка для родителей

Для прогулки необходимо выбрать особое место - к примеру, небольшую площадку, выровненную, посыпанную песком или засеянную травой. Необходимо также наличие различных спортивных сооружений (турник, перекладина, лесенка), чтобы ребенок на улице побегал, попрыгал, повисел на турнике. Обязательно наличие тента для защиты от солнца или дождя.

Застраховать ребенка от шишек и царапин мы не можем. Проследите, чтобы на прогулке были бинт, вата, зеленка, перекись водорода, солнцезащитные средства, средства от укусов насекомых и применяемые после укусов, противоаллергические средства.

В летний период иметь при себе на прогулке питьевую воду и головной убор.

Уважаемые родители! Желаю Вам, чтобы прогулки и отдых ваших детей на свежем воздухе были интересными и полезными для здоровья.