



ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ЛЕТОМ

консультация для родителей

Летом движение
на свежем воздухе
укрепляет здоровье,
дарит радость
и помогает ребёнку
развиваться
естественно,
активно
и с интересом.



Двигайся

сила, ловкость,
выносливость



Играй

радость, общение,
интерес



Развивайся

здоровье,
координация,
уверенность





ПОЧЕМУ ЛЕТОМ ИГРАТЬ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО

Свежий воздух, солнце и пространство делают движение особенно ценным для ребёнка.

-  1 Укрепляется иммунитет.
-  2 Развиваются выносливость, координация и ловкость.
-  3 Снижается утомление и эмоциональное напряжение.
-  4 Ребёнок больше общается и учится действовать с другими.
-  5 Подвижные игры помогают расходовать энергию с пользой.



Совет родителям

Ежедневно находите время для подвижных игр на улице. Даже 30–40 минут активного движения приносят большую пользу.



Лето — лучшее время, чтобы укреплять здоровье ребёнка через движение.





ЧТО ДАЮТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РЕБЁНКУ

Летние игры развивают не только тело,
но и внимание, общение и уверенность.



Физическое развитие

Бег, прыжки, метание, игры с мячом укрепляют мышцы, улучшают координацию, развивают быстроту и выносливость.



Познавательное развитие

В игре ребёнок учится ориентироваться в пространстве, быстро реагировать, запоминать правила и действовать по сигналу.



Социальное развитие

Совместные игры помогают договариваться, ждать очередь, соблюдать правила и радоваться общему результату.



Через игру ребёнок становится
сильнее, внимательнее и увереннее.





ИДЕИ ЛЕТНИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Простые игры, которые легко организовать во дворе, на прогулке или на участке.



1. «Солнышко и тень»

По сигналу «солнышко» дети бегают и двигаются свободно, по сигналу «тень» — быстро находят тенистое место и останавливаются.

2. «Попади в круг»

Разложите обручи или круги и предложите ребёнку бросать в них мячики, мешочки или шишки.



3. «Перенеси воду»

Дети переносят воду в стаканчике или ложке от одного ведёрка к другому — весело и полезно для координации.

4. «Поймай пузырь»

Ловля мыльных пузырей развивает реакцию, ориентацию в пространстве и приносит много радости.



Совет родителям

Чередуйте более активные и спокойные игры, чтобы ребёнок не переутомлялся и сохранял интерес.





КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ИГРУ БЕЗОПАСНО

Чтобы летние подвижные игры приносили радость и пользу, важно помнить о простых правилах.

-  Выберите для активных игр утренние или вечерние часы, когда нет сильной жары.
-  Обязательно надевайте головной убор и предлагайте ребёнку воду.
-  Играйте в удобной одежде и обуви, которая не сковывает движения.
-  Выбирайте безопасное место без острых предметов и опасных препятствий.
-  Чередуйте активность и отдых, ориентируйтесь на самочувствие ребёнка.
-  Учитывайте возраст и возможности ребёнка, не перегружайте его.



Главное в летних подвижных играх — **безопасность, регулярность и радость совместного движения.**



Пусть лето станет временем здоровья, движения и счастливых игр!

