

Консультация для родителей «Спортивный досуг на природе»!



Уважаемые родители!

Приучать ребенка к активному отдыху – задача родителей. Если они сами тяжелы на подъем, малыш просто не поймет, почему его агитируют отдыхать не так, как мама с папой, и почему в то время, пока взрослые проводят вечера у компьютера, его настойчиво отправляют поиграть на улице. Родители должны подавать пример своему чаду, поэтому лучший отдых – это отдых всей семьей. Если вы не знаете, как весело и активно провести выходные вместе с ребенком, предлагаем изучить несколько способов организации спортивного досуга на природе:

1. Пешие прогулки. Продумайте заранее маршрут, подберите интересные игры и развлечения во время прогулки. Хорошей идеей будет провести мини-поход в ближайший парк с элементами туризма.

2. Сезонный спорт. Веселым и активным развлечением в любое время года станет сезонный спорт. Летом всей семьей отправляйтесь кататься на велосипедах или роликах, а зимой – на лыжах, коньках или санках. Если вы сами не умеете кататься – самое время научиться этому вместе со своим ребенком: ему совместный процесс обучения доставит немало веселых минут.

3. Водные соревнования и игры на открытом водоеме. Летом хочется побольше времени проводить на пляже. Организуйте соревнования и веселые забавы на воде. Таким досугом вы сразу решаете несколько задач: приобщаете ребенка к занятиям спортом и закаляете его организм. Главное помните о безопасном поведении на воде и не допускайте переохлаждения.

4. Групповые подвижные игры. Чтобы привлечь ребенка к активному отдыху, совсем необязательно куда-то ехать. Если вы просто гуляете на детской площадке недалеко от дома, где много сверстников вашего ребенка, предложите им поиграть в активные игры. Прятки, догонялки, пятнашки, поиск какого-либо предмета или игра в пантомиму – это не только заставит детей шевелиться, но и доставит им множество веселых минут.

Спасибо за внимание!

Подробнее с информацией вы можете ознакомиться в следующих источниках:

1. URL: <http://www.yaroditel.ru/parents/base/experts/aktivnyy-otdykh-dlya-vsey-semi/>

*Консультацию подготовила инструктора по физической культуре
ГБДОУ № 52 Голикова Анна Сергеевна*