Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – центр развития ребёнка детский сад №36 «Ласточка» г. Светлоград

**Консультация для родителей**

**По теме: «Подготовка к летне-оздоровительному периоду».**

 Подготовил: воспитатель

 МКДОУ ЦРР ДС №36

 «Ласточка» г. Светлоград

 Рогачева С.В. ( 1 категория).

Светлоград, 2020 год

В годы дошкольного детства важнейшим является: охрана жизни ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование функций организма содействие его правильному физическому развитию и закаливанию, повышению работоспособности. Значение всего этого обуславливается тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё не совершенна, слабо выражена защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды.

Приближается лето! День ото дня становится теплее. Многие семьи засобирались на дачи, в деревню, поближе к природе.

Уважаемые **родители**! Воспользуйтесь целебными, **оздоровительными силами природы**! Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет неоценимое **оздоровительное значение**, оказывает сильное закаливающее воздействие на организм ребенка.

Бегать, играть в мяч, прыгать, лазать, метать значительно удобнее на поляне, на лугу, чем в помещении. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными.

Лето - это наиболее благоприятное время для выполнения упражнений в природе. Что же мы можем вам порекомендовать? Для упражнения детей в ходьбе и беге, а также упражнения в равновесии предлагаем:

ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление;

 входить на горку и сбегать с неё;

 ходить и бегать по рыхлому песку, по мелкой воде;

 пройти по мягкому грунту след в след за взрослым;

 пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой;

 пройти по бревну или доске;

 идти широким шагом, измеряя расстояние между двумя деревьями;

 бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву.

для упражнения детей в метании и прыжках предлагаем:

 подпрыгивать на двух ногах выше травы;

 прыгать через лужи ямки;

 подпрыгивать в воде на мелком месте;

 подпрыгивать продвигаясь в перед;

 подбрасывать и метать в цель шишки;

 бросать в воду камешки на дальность.

Много радости и веселья доставляют детям игры на преодоление препятствий, на умение попасть мячом в обозначенную цель, интересны ребятам игры, в которых надо ловко увернуться от ловящего или самому поймать кого-то. Такие игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливание их организма температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям.

Проведение упражнения на природе не требует особой подготовке. Но все же следует заранее выбрать наиболее подходящее место для упражнений. Желательно лужайку, горку, где хотите поиграть с ребенком, предварительно осмотреть, чтобы в густой траве не оказалось ям, неровных пней, острых камней и т. д.И еще одно напоминание: детей нельзя оставлять во время упражнений и игр на природе бес присмотра взрослых.

**Закаливание детей необходимо, и лучше начинать это делать летом.**

У закаленного ребенка повышается устойчивость организма к погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Результаты закаливания проявляются в общем воздействии на ребенка: укрепление его здоровья, развитие активности, воли и т. д. Начиная закаливать ребенка, **родители** должны запомнить правило – положительный результат воздействия **оздоровительных** сил природы возможен лишь при ПОСТЕПЕННОСТИ, СИСТЕМАТИЧНОСТИ и КОМПЛЕКСНОСТИ их применения.

Очень важно при **оздоровлении** детей опираться на особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития. Физическая нагрузка нужна не только здоровым детям. Если у ребенка ослаблено здоровье, не спешите **огородить** от всяких активных движений. Иногда тщательно подобранные физические упражнения могут принести больше пользы, чем микстура и порошки. Для болезненного ребенка закаливание особенно необходимо. **Консультация** врача поможет выбрать подходящий вид закаливания и последовательно проводить его тщательно, соблюдая еще большую постепенность.

Напоследок хочется сказать. Мы надеемся, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими, загоревшими. Укрепляя здоровье детей, постарайтесь не растерять тот багаж знаний, который есть у ребят. Помните! Повторение - мать учения!