***Летний оздоровительный период***

Приближается лето! 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.  
    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.

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 температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий. Увеличивается сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям. Начиная закаливать ребенка, родители должны запомнить правило – положительный результат воздействия оздоровительных сил природы возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности их применения.

Консультация врача поможет выбрать подходящий вид закаливания и последовательно проводить его тщательно, соблюдая еще большую постепенность.

**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**

