муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад №23»

 **Консультация для родителей**

**«Укрепление здоровья детей в летний период»**

В дошкольном возрасте важнейшим является: охрана жизни ребенка, **укрепление его здоровья**, совершенствование функций организма содействие его правильному физическому развитию и закаливанию.

Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, хождение босиком, проведение упражнений на свежем воздухе – в лесу, на лугу, у воды – имеет большое **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 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 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:

• 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.



**ЖЕЛАЕМ** **ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ**!