ЛЕТНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ.

Летняя пора дает большую возможность для различных развлечений спортивного характера. Купание, качели, езда на велосипеде, игры с мячом, прыгалками занимают весь день ребенка. Все это хорошо. Но взрослые непременно должны следить за тем, чтобы детские занятия не были однообразными. Чрезмерное увлечение одними и теми же играми, неправильная дозировка их в течение дня может нанести вред здоровью ребенка. Например, если злоупотреблять ездой на велосипеде, нарушиться нормальная осанка: ребенок привыкнет к согнутой, так называемой велосипедной позе. Мальчики увлекаются игрой в футбол, а девочки прыжками в (классики).

Необходимо строго регламентировать и эти игры детей, так как ненормальный бег вызывает перегрузку организма, а в прыжках на одной ноге ребенок принимает неправильную, (нездоровую) позу: туловище отклоняется в сторону, одно плечо выше другого, позвоночная колонна искривляется. Плохая осанка не только некрасива – она затрудняет работу внутренних органов. Неправильное положение тела, односторонняя нагрузка на определенную группу мышц при постоянном повторении может привести к асимметричному развитию конечностей, плечевого пояса, перекосу таза. Поэтому необходимо регулировать дозировку детских игр, своевременно переключать внимание детей на другие занятия.

Часто родители не знают, что качели приносят пользу здоровью детей, так как тренируют вестибулярный аппарат, приучают к высоте, укрепляют мышцы рук и брюшного пресса. Случается, что детям запрещают пользоваться качелями, так как боятся травм. Качели полезны только в том случае, если дети умеют ими самостоятельно управлять. Уже трехлетних детей нужно приучать раскачиваться, делая движения напряжением мышц брюшного пресса и ног. Время катания надо ограничивать (не менее 5-7мин). Езда на трехколесном велосипеде укрепляет мышцы стопы, ног и рук. Но особенно полезна езда на двухколесном велосипеде, которая доступна детям 5-6лет. Благодаря этому у ребенка развивается сила, равновесие, ловкость, выносливость, смелость, создается бодрое жизнерадостное настроение.

Велосипеды, которыми пользуются дети, должны по своим размерам соответствовать росту ребенка. Сколько приносит радости ребенку купание в водоеме! Оно укрепляет организм, закаляет его, способствует воспитанию смелости, развивает мышечную и дыхательную системы и, главное, улучшает осанку. С чего начать обучение плаванию? Прежде всего, необходимо серьезно подойти к выбору места для купания. Чтобы научить ребенка плавать, надо в первую очередь приучить его к воде, чтобы он преодолел боязнь глубины. Во время плавания очень важно правильно дышать. Преодолеть боязнь воды поможет детям уверенность в том, что вода не затягивает, а выталкивает. Движение рук и ног можно отрабатывать на берегу.

Малыш стоит или лежит на мелком месте, делая (гребок) кистями рук: пальцы сжаты, кисть напоминает (лодочку), рука идет вперед, делается гребок впереди прямой рукой, затем рука доходит до бедра, сгибается в локте и вновь выносится вперед. При

систематических занятиях ребенок 5-6 лет уже вскоре может хорошо держаться на воде и плавать. Дети любят играть с мячами, прыгалками. С ними ребята затевают самые разнообразные игры. Детей 6-7лет привлекаю такие игры, как баскетбол, волейбол, теннис. Эти виды спортивных игр в полном смысле слова не доступны детям, но готовить к ним можно уже в дошкольном возрасте. Правила этих игр устанавливают взрослые. Большое место на прогулках летом должны занимать игры с прыгалками, вожжами. Десятки занимательных и полезных игр можно провести, с обручами: катание, вращение обручей, как волчков, пролезание через обручи и т.д. Распространены для детей игры с кеглями и в городки. Дети с удовольствием сбивают кегли катящимися шарами.