***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Наш девиз на лето – физкультура детям!***

***Играем с родителями!***

Вот и наступили тёплые весенние деньки, а за ними и лето на подходе. Естественно, наши малыши так и рвутся на улицу.

Если ребята постарше могут подыскать себе занятие самостоятельно, то для маленьких еще необходимы детские игры с родителями.

В юные годы детям довольно трудно что-либо изучать целенаправленно, долго концентрируя свое внимание.

Обучение всем навыкам, как правило, происходит в играх и лучше всего для этого подходят детские подвижные игры.

Родители подросших малышей знают, как полезен для ребенка процесс активного физического движения во время проведения игр и совершенствования полезных навыков координации, развития целеустремлённости, точности, выносливости.

Польза, которую приносят здоровью и воспитанию малыша детские игры летом, неоспорима.

Однако чтобы летнее время не превратилось в скучную «деревенскую ссылку», родителям (а также бабушкам и дедушкам) придется сильно постараться, придумывая развлечения для ребенка.

Если для грудничка даже сама смена обстановки и переезд из душной квартиры «на деревню к дедушке» будут достаточно интересными «приключениями», то детские игры на улице малыша постарше целиком зависят от фантазии взрослых.

Можно, конечно, пойти «по легкому пути», собираясь с малышами на дачу или в деревню.

Однако, положив в багаж мячик, «летающие тарелки» или комплект бадминтона, вы не решите полностью проблему активного отдыха ваших детей.

Детям даже на даче нужно уделять повышенное внимание – играть с ними, подключать их к доступной и посильной работе по дому или огороду, развлекать их, развивать фантазию.

Если, известные вам, детские подвижные игры ребенку не интересны, то проявите и вы свою фантазию.

Вот лишь несколько примеров, которые, как мы думаем, смогут «обновить» детские игры летом.

 ***ИНТЕРЕСНЫЕ НАХОДКИ***

 Отправляясь с малышом на прогулку, обговорите список предметов, которые нужно собрать – шишки, камешки, листья.

Гуляя на свежем воздухе, ребенок будет иметь цель – найти и собрать предметы.

Он будет занят и поглощен, будьте уверены, своим заданием.

Собирать упомянутые предметы можно в одиночку, вместе с родителями, но лучше устроить соревнования кто больше соберет или кто быстрее соберет. Собрав коллекцию, вы можете сделать из нее (вместе с малышом) различные поделки.

Эти детские работы станут хорошим воспоминанием о прошедшем лете.

 ***«ФОРМУЛА 1»***

Отыскав в траве паучков или жучков, выбрав себе и ребенку «болид», устройте между ними настоящую гонку.

 ***МЕТКИЙ СТРЕЛОК***

Возьмите любые предметы: картонные упаковки от печенья, конфет или пластиковые бутылки от напитков.

Установив их на столе или заборе, открываем мячом «стрельбу», стараясь сбить наибольшее количество предметов.

Соревнование «родители против детей», будет наиболее азартнее.

***Игры с мячом.***

Игры с мячом способствуют развитию у ребенка зрительно-моторной координации.

Его можно бросать, скатывать, катить, бросать в корзину, кольцо, цель.

Если с мячом играет кроха, полезным будет научить его пинать мяч поочередно правой, левой ногой, брать в руки и бросать друг другу.

***Игры с обручем.***

 Обруч позволяет организовать различные развивающие игры для детей летом.

 «Попади в обруч». Обруч размещается на определенном расстоянии. В него бросаются различные предметы: кубики, мячики и т.д. победитель определяется по большему числу попавших в него предметов.

 1. «Езда на транспортном средстве». Обруч может стать рулем поезда, автомобиля, самолета.

 2. «Лягушка». Несколько обручей, положенных в ряд, позволят попрыгать как лягушкам.

 3. «Тоннель» Несколько обручей, поставленных на ребро в ряд, обеспечат создание замечательного тоннеля, через который можно бегать.

*Главное помните, ребятишкам очень важно, чтобы их родители проводили больше времени с ними.*

*Детские игры с родителями делают любую семью дружнее.*

*Такие моменты надолго запомнятся и вам и вашим детям!*