

Для проведения физических упражнений на природе, не требуется особой подготовки, однако необходимо заранее выбрать подходящее место для занятий. Лучше всего выбрать лужайку или горку, чтобы исключить наличие опасных препятствий, таких как ямы, неровности, острые камни и т. д. Важно помнить, что детей нельзя оставлять без присмотра взрослых во время игр на природе. Для укрепления здоровья ребенка и повышения его устойчивости к неблагоприятным погодным условиям и солнечной радиации, необходимо начать процесс закаливания летом. Этот метод также значительно улучшает сопротивляемость организма к различным заболеваниям, повышает активность, волю и другие характеристики ребенка. Однако, важно помнить, что положительный эффект от закаливания достигается только при постепенности, систематичности и комплексности его применения.

**От всей души желаем здоровья вам и вашим детям!**  
**Здоровье - самое важное богатство, которое позволяет наслаждаться жизнью и достигать целей. Пусть ваша семья всегда будет окружена любовью, заботой и поддержкой, а крепкое и надежное здоровье станет надежным союзником во всех начинаниях.**



Муниципальное дошкольное автономное образовательное учреждение  
«Детский сад №17»

## **Родительский всеобуч** **«Слагаемые здоровья.** **Как использовать лето для укрепления здоровья»**



Подготовили  
воспитатели группы «Солнышко»:  
Козлова С.А.  
Мантрова Е.А.  
г.Оренбург, 2024

С наступлением лета все больше семей планируют отправиться на дачу, в деревню или на природу. И это правильное решение! Ведь природа может оказать благотворное воздействие на здоровье детей. Воздушные и солнечные ванны, обтирания, купания, ходьба босиком, занятия на свежем воздухе - в лесу, на лугу или у воды - являются эффективными методами для укрепления здоровья ребенка. Поэтому, уважаемые родители, не упускайте возможности воспользоваться целебными свойствами природы и наслаждайтесь ее красотой вместе со своими детьми!



Лето - прекрасное время для занятий спортом на свежем воздухе. Дети обожают движение и активные игры с мячом, прыжки, лазание и метание предметов. Мы можем порекомендовать следующее упражнение:

- Ходьба и бег между кустами и деревьями с изменением направления;

- Подъем и спуск с горки;

- Бег и ходьба по рыхлому песку или мелкой воде.



Для развития координации, силы и выносливости у детей, можно проводить упражнения, такие как следование за взрослым по мягкому грунту, прохождение по корням деревьев, выступающим над поверхностью земли, а также приближение пятки одной ноги к носку другой.



Для игр, направленных на развитие меткости и прыгучести, мы рекомендуем прыгать через ямки и лужи, подпрыгивать на двух ногах выше травы, подбрасывать и метать в цель шишки, бросать шишки на дальность.