

ЛЕТО БЕЗ ПРОБЛЕМ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЕТОМ

В современном мире спорт стал незаменимой частью ежедневного распорядка, без которого практически невозможно представить свой день. Тренируясь систематически, мы делаем организм сильнее и выносливее. *А занятия физкультурой - это не только веселое времяпровождение, но и жизненная необходимость.* Спорт помогает расти здоровым, предоставляет дополнительные возможности для физического и социального развития. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

Основная задача физического воспитания летом- общее оздоровление организма.

Давайте познакомимся с основными видами занятий физической культурой летом и основными правилами поведения данными занятиями



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Обязательной физкультурной деятельностью летом является утренняя гигиеническая гимнастика. Она благотворно действует на весь организм, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

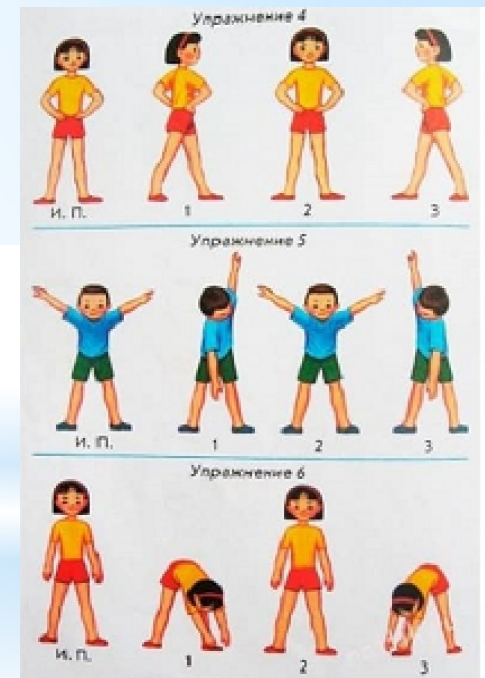
Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития детей, а также разнообразить используемые упражнения.

Летом утреннюю гимнастику желательно проводить на свежем воздухе.



СХЕМА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Потягивания
- Ходьба (на месте или в движении)
- Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц туловища и живота
- Упражнения для мышц ног (приседания и прыжки)
- Упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны))
- Упражнения силового характера
- Упражнения на расслабление
- Дыхательные упражнения



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Умывание - самый доступный вид закаливания водой. рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой (30-32°С, постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.



ПРОГУЛКИ-ПОХОДЫ

Пешие прогулки-походы могут включать в себя :

- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);
- подвижные игры;
- физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;
- упражнения на дыхание, игры на внимание;
- самостоятельные игры детей (на привале);
- с целью повышения интереса к данному виду прогулок и закрепления приобретенных умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Лето - прекрасная пора года для времяпрепровождения на открытом воздухе. Но для того, чтобы прогулки, отдых в воде и на солнце не оказали неблагоприятного воздействия на организм, следует придерживаться определенных правил.



ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН

- игры и прогулки в жаркие дни необходимо проводить в утреннее (с 9.00 до 11.00 часов) и послеобеденное (16.00 часов) время, не забывая про головные уборы, в тени деревьев или домов. На прогулку необходимо брать с собой питьевую воду и одноразовые стаканы;
- загорать под открытыми солнечными лучами нужно при температуре атмосферного воздуха не выше 24 °С. Время загорания должно начинаться с 7 минут, постепенно увеличивая его до 20 минут. Оптимальное время для загорания должно быть с 10.00 до 12.00 часов, при этом не ранее чем через 1,5 часа после еды.



ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

Купание и обучение плаванию в открытом водоеме нужно проводить:

- в специально отведенных для купания местах и под присмотром взрослых;
- ежедневно 1 - 2 раза в день в утреннее и (или) послеобеденное время, но не ранее чем через 1,5 часа после еды. Не допускайте купание с наступлением темноты;
- в солнечные и безветренные дни купаться можно при температуре воды не ниже $+20^{\circ}\text{C}$, воздуха - не ниже $+23^{\circ}\text{C}$; после недели регулярного купания - при температуре воды не ниже $+16^{\circ}\text{C}$ для основной и $+18^{\circ}\text{C}$ - для детей подготовительной группы по физической культуре;
- перед началом купания нужно объяснить , воде.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ





Счастливые
летние
денёчков!

Елена