

Идеи активного летнего досуга для детей



Каникулы у детей, взрослые размышляют над вопросом, как и чем им заполнить детский досуг. Кто-то отправляется на дачу, другие остаются в городе. Но интересно и весело должно быть всем!

Как соединить спорт и свежий воздух в единый тандем, Свежий воздух — великая ценность и благо. Даже неспешные прогулки на свежем воздухе уже можно расценивать как вариант физической активности. Но, разумеется, у детей энергии в разы больше, чем у взрослых. А это значит, что просто гулять, не совсем интересно, — отмечает эксперт. — Поэтому выбираем привлекательные варианты для ребенка и всей семьи.

Практикуйте велосипедные прогулки

Это отличный вариант физической нагрузки, который благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Подавайте ребенку пример. Если есть возможность сделать велосипедные прогулки совместными — то это будет идеальным вариантом.

Играйте в мяч



Детям важно, чтобы все знания и навыки, которые они получают, были окрашены эмоционально. Вспоминайте ту самую игру в «съедобное и несъедобное», например. Для ребенка это довольно неплохой вариант для развития моторики.

Не забывайте про скакалку

Не думайте, что это забытый спортивный атрибут из далекого прошлого. Скакалка — эффективный спортивный помощник. Прыжки отлично формируют координацию движения и скорость реакции. Даже профессиональные боксеры пользуются скакалкой на тренировках.

Бегите по пересеченной местности

Бежать по спортивной дорожке на стадионе или по лесной тропинке — это два разных варианта физической нагрузки. Бег по пересеченной местности более энергозатратный. Так что если у ребенка есть какие-то проблемы с аппетитом или сном, стоит побегать в лесу с родителями. Но будьте внимательны, делайте поправку на возраст и способности ребенка, чтобы не допустить падений.



Занимайтесь гимнастикой

Если есть возможность установить на загородном участке турник, брусья и батут — это будет просто отличным вариантом для ребенка. Дети могут проводить на батуте часы напролёт, а покорить турник и брусья — это заветная мечта, пожалуй, каждого ребенка. Если проводите каникулы в городе, вам в помощь спортивные площадки.

Играйте в бадминтон

Такой вариант физической активности на природе знаком многим из нас. Для детей младше пяти-семи лет он может быть пока не очень интересен и актуален. Но ребята постарше очень азартны. Уверен, что они оценят этот

вид физической активности и непременно вступят в борьбу за успешное отбивание

Делайте зарядку на улице

Упражнения на дыхание, осанку, приседания — вы можете выполнять их как дома, так и на улице. На свежем воздухе и под любимую музыку заниматься зарядкой будет еще приятней.

Если спортивные нагрузки по причине необходимо приостановить, то можно предложить ребенку сблизиться с миром природы.

Например установить для птиц или белок симпатичный домик. Можно смастерить его самостоятельно, а можно приобрести готовый вариант. Ребенок будет с удовольствием наблюдать за тем, как лесные гости приходят полакомиться семечками или орешками. Дети младшего возраста будут реагировать на такие вещи восторженно, а подростки (в силу своего возраста) будут более сдержаны, но наблюдать за лесными гостями понравится и тем и другим.

Занимайтесь спортом вместе со своими детьми и будете здоровы!

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова