

КАКОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ВЗЯТЬ НА ДАЧУ С РЕБЁНКОМ?

ПРАКТИЧНАЯ ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**ДАЧА - ЭТО МЕСТО,
ГДЕ ДЕТСТВО ПАХНЕТ ЗЕМЛЯНИКОЙ.**



Консультация для родителей



ЛЕТО НА ДАЧЕ – ОТЛИЧНЫЙ ШАНС УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА ЧЕРЕЗ ИГРУ.

ВОТ ПРОВЕРЕННЫЙ СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ, КОТОРОЕ РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, И КОНКРЕТНЫЕ ИДЕИ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

БАЗОВЫЙ НАБОР

✓ Мячи (3 вида):

- Маленький резиновый (диаметр 15 см) – для игр в "съедобное-несъедобное", перебрасывания
- Средний футбольный (размер 3) – для ударов по воротам из 2 палок
- Надувной пляжный – для игр у воды (лёгкий, не тонет)

Как использовать:

- "Попади в ведро" (расстояние 2-3 м)
- "Боулинг" из пластиковых бутылок с водой

✓ Скакалка

- Выбирайте с мягкими ручками и регулируемой длиной
- Норма для дошкольника: 10-20 прыжков за подход

✓ Надувной бассейн (диаметр 1,5 м)

- Наливайте воду утром – к полудню прогреется
- Бросайте в воду шарики для "рыбалки" сачком





ОБОРУДОВАНИЕ "2 В 1" (И СПОРТ, И РАЗВИТИЕ)

✓ Кольцеброс

- Своими руками: ветка дерева + 5 колец из разрезанных одноразовых бумажных тарелок
- Усложняем: кидать с расстояния 3 шагов, потом с 5

✓ Мелки

- Рисуем:
 - Классики (цифры до 10)
 - "Реки" (зигзаги для ходьбы)

✓ Песочница

- Стройка башен на скорость
- "Археология" – закапываем игрушки, находим совком

ПРОСТЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ

✓ Турник

- Подходит для виса (укрепление спины)
- Норма: 3 подхода по 5 секунд

✓ Лестница на земле (из верёвки или нарисованная)

- Упражнения: прыжки боком, ходьба "как цапля" (на носочках).





БЕЗОПАСНОСТЬ: 3 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

1. **Поверхность:** трава или песок (не бетон!) для игр с падениями
2. **Тень:** каждые 20 минут активностей – перерыв под зонтиком
3. **Гигиена:** мойте руки после песка, меняйте воду в бассейне ежедневно

ЧЕРЕДУЕМ АКТИВНОСТЬ ЗА ДЕНЬ

Утро (до 11:00):

- Забеги с мячом
- Рисование мелом

День (после 16:00):

- Водные игры в бассейне
- Метание колец

Вечер:

- Спокойные игры с песком
- Растяжка на коврике

**НЕ ПОКУПАЙТЕ ДОРОГИЕ КОМПЛЕКСЫ – ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ
ИГРАЮТ С ПРОСТЫМИ ВЕЩАМИ: МЯЧАМИ, ВЕРЁВКАМИ, ВОДОЙ.
ГЛАВНОЕ – ВАШЕ УЧАСТИЕ!**

