

Летний отдых – из дошколёнка в школьники!

Вот, и приближается лето – любимое время года наших детей! Лето - это ещё и благоприятное время для укрепления организма и полноценного физического развития дошкольника. А для будущих первоклассников это и последнее лето дошкольного детства. Наступит 1 сентября, и ещё вчерашний малыш превратится в школьника. Это огромное событие, важный и волнительный этап в жизни ребёнка! На вчерашнего дошкольника вдруг падает большая нагрузка, резко меняется весь образ жизни. Поэтому, родителям рекомендуется подготовить ребёнка физически, чтобы будущий школьник смог справиться с предстоящими школьными нагрузками. Не стоит пытаться усадить будущего первоклассника за стол раньше времени. Дайте ребёнку нагуляться: бегать, прыгать, купаться, строить песочные замки и наслаждаться летним теплом.

Свежий воздух, двигательная активность и рациональное питание - вот, важнейшие факторы здоровья, способствующие укрепить физическое и, что немало важно психическое здоровье будущего школьника. А помогут в этом - **самые обыкновенные летние игры**: развить такие важные физические навыки будущего первоклассника как зрительно-моторную координацию.

1. Догонялки и прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Выше ноги от земли»



2. Катание на велосипеде, самокате и роликах.
3. Рисование мелками. Игра «Классики»
4. Игры с мячом и ракетками. Игры «Вышибало», «Съедобное – несъедобное» дворовый футбол
5. Купание и игры с песком

Пусть летом ребёнок как можно больше двигается, дышит свежим воздухом и набирается сил. Пожелаем нашим будущим первоклассникам тёплого, солнечного и игрового лета!

