

Консультация для родителей

Летний спортивный инвентарь для детей дошкольного возраста

Лето — прекрасное время для активных игр и укрепления здоровья детей. Спортивный инвентарь помогает сделать прогулки интереснее, развивает физические качества ребёнка и способствует формированию интереса к здоровому образу жизни.

Для чего нужен спортивный инвентарь?

Спортивный инвентарь помогает развивать:

Ловкость

Координацию
движений

Силу и выносливость

Быстроту реакции

Совместные игры с родителями укрепляют семейные отношения и дарят ребёнку положительные эмоции.

Инвентарь для детей младшего возраста (3–4 года)

Рекомендуемый инвентарь:

- мячи разных размеров
- обручи;
- кегли;
- ленточки;
- мягкие кольца для метания.

Игры:

- «Прокати мяч» — прокатывание мяча друг другу.
- «Попади в обруч» — бросание мягких колец в обруч.
- «Сбей кеглю» — метание мяча по кеглям.



Инвентарь для детей среднего возраста (4–5 лет)

Рекомендуемый инвентарь:

- | | |
|----------------------------|-----------|
| - скакалка; | - обруч; |
| - мячи; | - фрисби; |
| - балансировочная дорожка. | - кегли; |

Игры:

«Весёлая эстафета» — бег между ориентирами.

«Летающая тарелка» — броски фрисби друг другу.

«Попади в цель» — метание мяча в корзину.

«По дорожке» — ходьба по линии или балансировочной дорожке.

Инвентарь для детей старшего возраста (5–6 лет)

Рекомендуемый инвентарь:

- | | |
|----------------------------|---------------|
| - бадминтон; | - скакалка; |
| - мячи для спортивных игр; | - самокат; |
| - фрисби; | - кольцоброс. |

Игры:

«Юный бадминтонист» — отбивание волана через сетку или без неё.

«Кольцеброс» — метание колец на стойки.

«Футболисты» — ведение и передача мяча.

«Кто быстрее?» — эстафеты на самокатах.



Инвентарь для детей подготовительного возраста (6–7 лет)

Рекомендуемый инвентарь:

- | | |
|-----------------------|--------------|
| - велосипед; | - ролики; |
| - спортивные мячи; | - бадминтон; |
| - набор для городков; | - скакалка. |

Игры:

«Семейный волейбол» — перебрасывание мяча через верёвку.

«Весёлые городки» — выбивание фигур битой.

«Велопрогулка» — поездка по безопасному маршруту с выполнением заданий.

«Спортивная полоса препятствий» — прохождение маршрута с различными упражнениями.

Уважаемые родители!

Помните, что спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту ребёнка и использоваться под присмотром взрослых. Пусть лето станет временем активного отдыха, новых спортивных достижений и радостного общения всей семьёй!

