

## Игры на свежем воздухе

Игры на свежем воздухе не только полезны для здоровья, но и помогают с интересом провести время в кругу близких, наладить контакты между родителями и детьми, социальные контакты со сверстниками, найти новых друзей.



Каредина Екатерина Фёдоровна, врач-педиатр, заведующая отделением общей практики Детской клиники МЕДСИ в Благовещенском переулке

## Плюсы активного летнего отдыха

- ✓ Закаливание и укрепление иммунитета
- ✓ Растущий интерес к спорту
- ✓ Развитие ловкости и гибкости
- ✓ Раскрепощение и налаживание социальных связей
- ✓ Укрепление уверенности в себе и своих силах
- ✓ Самоконтроль и работа в команде
- ✓ Восполнение дефицита внимания
- ✓ Удовлетворение потребности в движении для гиперактивных детей
- ✓ Улучшение аппетита, интерес к новым продуктам
- ✓ Снижение чувства страха перед новыми задачами
- ✓ Появление чувства долга и ответственности

## Какие игры выбрать этим летом

- ✓ Игры с мячом: «Горячая картошка», «Передал-садись», «Три мяча»
- ✓ Игры с песком и камушками (выбирайте чистые закрытые песочницы)
- ✓ Активные игры: «Замкнутый круг», «Великаны-пеликаны», «Баба-яга в ступе», салки, фрисби, классики
- ✓ Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон
- ✓ Игры-приключения: «Пираты и сокровища», «Казачьи разбойники»
- ✓ Игры на воде: бои с водяными пистолетами, «Попади мячом в круг»



Помните про правила безопасности: не оставляйте ребёнка без присмотра в воде.