

## **Консультация для родителей «Веселая физкультура в квартире»**

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий (победа в соревнованиях, проводимых в детском саду, выпуск из детского сада и др. Кроме того, потребность в общении и в совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный досуг лучше всего на открытом воздухе.

А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной потребности и площади современных квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и телепередач, чтению, настольно - печатным играм).

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: "Не бегай!", "Сядь!", "Не лезь!". Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребенку нет места с его неуемной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.

Созданию благоприятной атмосферы для физического развития всех членов семьи может способствовать семейный кодекс здоровья.

### **Семейный кодекс здоровья:**

1. Каждый день начинать с зарядки.
2. Просыпаясь, не залёживаясь в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В д/сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унывать!
6. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуйте)
7. Режим наш друг, хотим все успеть - успеем!
8. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
9. В отпуск и в выходные - только вместе!

Для проведения спортивных игр с детьми дома не всегда имеется необходимое оборудование или инвентарь. Но это и не так важно. При желании можно организовать спортивный досуг, имея под рукой подручные материалы и желание родителей. Предлагаем Вашему вниманию игры гимнастического характера, которые займут немного места и принесут пользу и удовольствие родителям и детям. Благодаря этим играм развивается равновесие, ловкость, координация движений.

**Дерево.** Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой опереться в колено, руками изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок. (примерно с 4 лет).

**Змея.** Ребенок показывает, как ползет змея, пролезая под стульями, столами.

**Лифт.** Сидя на полу, прямыми ногами поднимать все подвернувшиеся предметы (игрушки, карандаши, пластиковые бутылки и др.)

**Бег с препятствиями.** Различные предметы положить на пол и предложить ребенку перешагивать через них, для детей постарше можно усложнить задание: перепрыгивать через предметы, или положить на голову небольшую книгу или подушку и с ней перешагивать через игрушки.

**Подъемная платформа.** Сидя на полу, предложите ребенку поднимать на платформе его любимые игрушки. Положить ему на живот игрушку, оторвать тело от пола, если у ребенка достаточная физическая подготовка, можно ноги немного приподнять, поставить на скамейку.

**Кенгуру.** Предложите ребенку попрыгать с мячом или воздушным шаром, зажатым между коленей ребенка.

**Бег за тенью.** Ребенок идет следом за взрослым и повторяет все движения, которые выполняет родитель, изображая его тень. Потом они меняются местами. Желательно придумывать движения посмешнее.

**Железная дорога.** Кто-либо, ребенок или взрослый идут по квартире, держась за одну палку, вокруг мебели, изображают поезд.

**Попади в медведя.** Если дома есть мягкий мяч-липучка, то можно попасть им в мишень. Кто заработает больше очков, тот выигрывает.

**Тропинка.** Выложить из листов бумаги тропинку, по которой пойдет ребенок, надо наступить на каждый листок.

**Мяч.** Покатать мяч друг другу. Чем старше ребенок, тем больше расстояние, можно предложить закатить мяч на какой-то предмет, либо прокатить его в воротаки.

Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.