**Браун К.В., Вешневицкая О.В., воспитатели МБДОУ ДС №40 "Золотая рыбка". Консультация для родителей «Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье»**

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 совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья со­бирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный отдых 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 деятельности и площадью современных квартир. В этом случае ро­дители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и телепередач, чте­нию, настольно-печатным играм).

«Первые 10 лет жизненного воспитания должны быть преимущественно физическими». Известным физиологом и педиатром И.А. Аршавским сфор­мулировано «энергетическое правило двигательной активности», согласно которому характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем. У растущего организма восстановление затраченной энергии характери­зуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате движений происходит не трата, а приобретение массы тела, что обеспечивает рост.

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.

Известный специалист в области физического воспитания детей и подростков В.С. Скрипалев предложил оригинальную конструкцию спортивного комплекса для обычной квартиры. В книге «Наш се­мейный стадион» (1986) автор убедительно доказывает преимуще­ства физических упражнений, выполняемых на спортивном комплек­се, перед обычным бегом и даже подвижными играми. По мнению Вла­димира Степановича: «Самое простое — повторить то, что нам под­сказала природа: вернуть ребенку дерево, некогда развившее его пра­родителей...» В спорт уголке Скрипалева В.С. снаряды расположены таким образом, чтобы получилось гимнастическое дерево. С одного снаряда можно перелезть на два соседних. Предложенная конструк­ция, расположенная всего на трех квадратных метрах, состоит из 11 снарядов, на которых можно выполнить, по утверждению автора, более 5000 упражнений-перелазов! (автором разработан и сокращен­ный вариант на 1 кв. м для тех, у кого жилье поменьше).

Перечислим семь движений, являющихся базовыми для новых комбинаций и вариантов:

* *вис* (на перекладине, кольцах и трапеции),
* *прыжок, вращения* (поясной лопинг),
* *качание* (на съемной груше-качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях),
* *ка­тание* (на комнатной горке),
* *равновесие* (на наклонной треугольной лесенке)
* *лазание* (с использованием всех перечисленных выше сна­рядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке.

Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно при­дать сюжетно-образный характер. Известно, что малышей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с ветки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мульт­фильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение «собач­ки» залезть на верхушку снаряда — «дерева», сделать запас ореш­ков и грибков, достать бананы с верхней ветки и т.п. Снаряды укра­шаются и разнообразятся атрибутами, изготовленными старшими братьями или сестрами. Это поддерживает интерес младших дош­кольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех чле­нов семьи. «Спортивный стадион» для детей 5-8 лет можно транс­формировать в парусный корабль и отправиться на нем в кругосвет­ное путешествие, полное приключений и неожиданностей. Немного фантазии — и комплекс превратится в джунгли, а дети — в красно­кожих и бледнолицых. Эти и многие другие сюжеты эмоционально привлекательны для детей, и они, не зная устали, будут с пользой проводить время на снарядах, незаметно овладевая все новыми и новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, само­стоятельность и инициативу.

Другим, не менее ценным приемом поддержания интереса к про­цессу, а главное — результатам двигательной деятельности детей, является ведение дневниковых записей о спортивных достижениях и личных рекордах. Именно такой опыт был освоен и рекомендован Б.П. Никитиным, а вслед за ним и многими семьями, в которых с уважением относятся к физкультуре, спорту, сохранению семейных традиций.

Методика ведения дневниковых записей может быть различной. Некоторые, очень загруженные семьи могут ограничиться коротки­ми записями в специально купленном семейном или детском альбо­ме, в котором уже есть специальные разделы (показания роста, мас­сы, сроки овладения ходьбой, прыжками, плаванием, катанием на велосипеде и т.п.).

Дети могут принять самое непосредственное участие в красочном оформлении его страниц, помещая туда свои зарисовки, наклейки, делая простейшие записи.

Каждый месяц (неделю, сезон) всей семьей подводятся результа­ты «Чему мы научились». Каждый член семьи демонстрирует свои возможности (в подтягивании, лазании по канату, шесту, в выпол­нении разных акробатических номеров и др.).

В дневник (журнал) можно заносить данные антропометрических измерений по годам (полугодиям), фиксировать показатели прыж­ков в длину, высоту, метаний на дальность, скорость бега на 10, 20 и 30 м, сроки и особенности овладения спортивными видами физи­ческих упражнений (лыжами, плаванием, велосипедом, роликовы­ми коньками), элементами спортивных игр (футбола, ручного мяча, баскетбола, тенниса, бадминтона).

Такие записи, которые ведутся долгие годы, превращаются в свое­образную семейную летопись, архив, передаваемый из поколения в поколение от детей к внукам и правнукам. Ребенок, воспитываю­щийся в такой семье, вырастает на добрых традициях, которые он уже несет своим детям. Это и является залогом семейного здоровья и благополучия.

**Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу и на работу — пешком в быстром темпе.

5. Лифт — враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здрав­ствуй!)

8. Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!

9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!

10. В отпуск и в выходные — только вместе!