



**ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА  
В КВАРТИРЕ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



**Физкультурно-оздоровительный досуг в семье чрезвычайно разнообразен. Большая потребность в общении и совместных занятиях возникает в выходные дни и вечернее время после работы. В хорошую погоду старайтесь всегда организовывать активный отдых на открытом воздухе. Ну, а если нет возможности - на улице ненастье, не предлагайте своим любимым чадам предпочтительно спокойные игры, лепку, рисование, настольно - печатные, детям это естественно интересно, но помните о естественной, высокой потребности в двигательной деятельности ребёнка, пойдите ему на встречу и проведите свободное время так, как никогда ещё не проводили - в бесконечном движении.**

**Для начала вам необходимо нарисовать набросок плана вашей квартиры, все свободные места отметить крестиком, обозначьте и те места, где вы не будете мешать в данное время другим взрослым.**

**Следующим шагом будет схематичная зарисовка инвентаря который можно использовать в обозначенной зоне (в коридоре мяч, скакалку - нет окон, меньше бьющихся предметов и т. д.) Если у вас в квартире есть комплекс - настенный спортивный комплекс, то огромная часть вопросов уже решена по части двигательной активности.**

**Сядьте вместе с ребёнком, проговорите места обозначенные на плане, обговорите инвентарь, подскажите как можно использовать правильно спортивный инвентарь, придумайте игру типа - по станциям, или по плану ищем сокровища, или на чужой планете спасаем друзей, в зависимости от интересов вашего ребёнка в данное время, ребёнок вам сам подскажет - и начинайте движение ...**

## **Несколько советов по использованию инвентаря если у вас есть спортивный комплекс!**

**Шесть движений, являющихся базовыми для новых комбинаций и вариантов:**

- Вис (на перекладине, кольцах и трапедии)
- Прыжок, вращения, повороты туловища (поясной отдел)
- Качание (на съёмной груше качалке, обычных качелях, вертикальных качелях-лианах)
- Катание (на комнатной горке, или горке прикрепляющейся к перекладине)
- Равновесие (ходьба по наклонной треугольной лесенке, канату, шнуру)
- Лазание, пролезание, ползание, проползание (с пролёта лестницы на пролёт, сквозь рейки лестницы, если она прикреплена боком к стене)

Все эти движения можно использовать и на других предметах быта и если у вас нет настенного комплекса - пролезание под табуреткой или столом, ходьба по линии линолеума, ковра, паркета, удержать равновесие на одной ноге после 10 и т. д. поворотов, катание перед собой, например, головой вперёд пластиковой бутылки, попробовать удержаться в упоре ноги но косяке двери и руки на косяке двери и т. д. Придумывайте, сколько у вас хватит фантазии и терпения.

Не жалейте необдуманно предметы интерьера, лучше объясните как ничего не задеть, как нужно двигаться чтобы ничего не испортить.

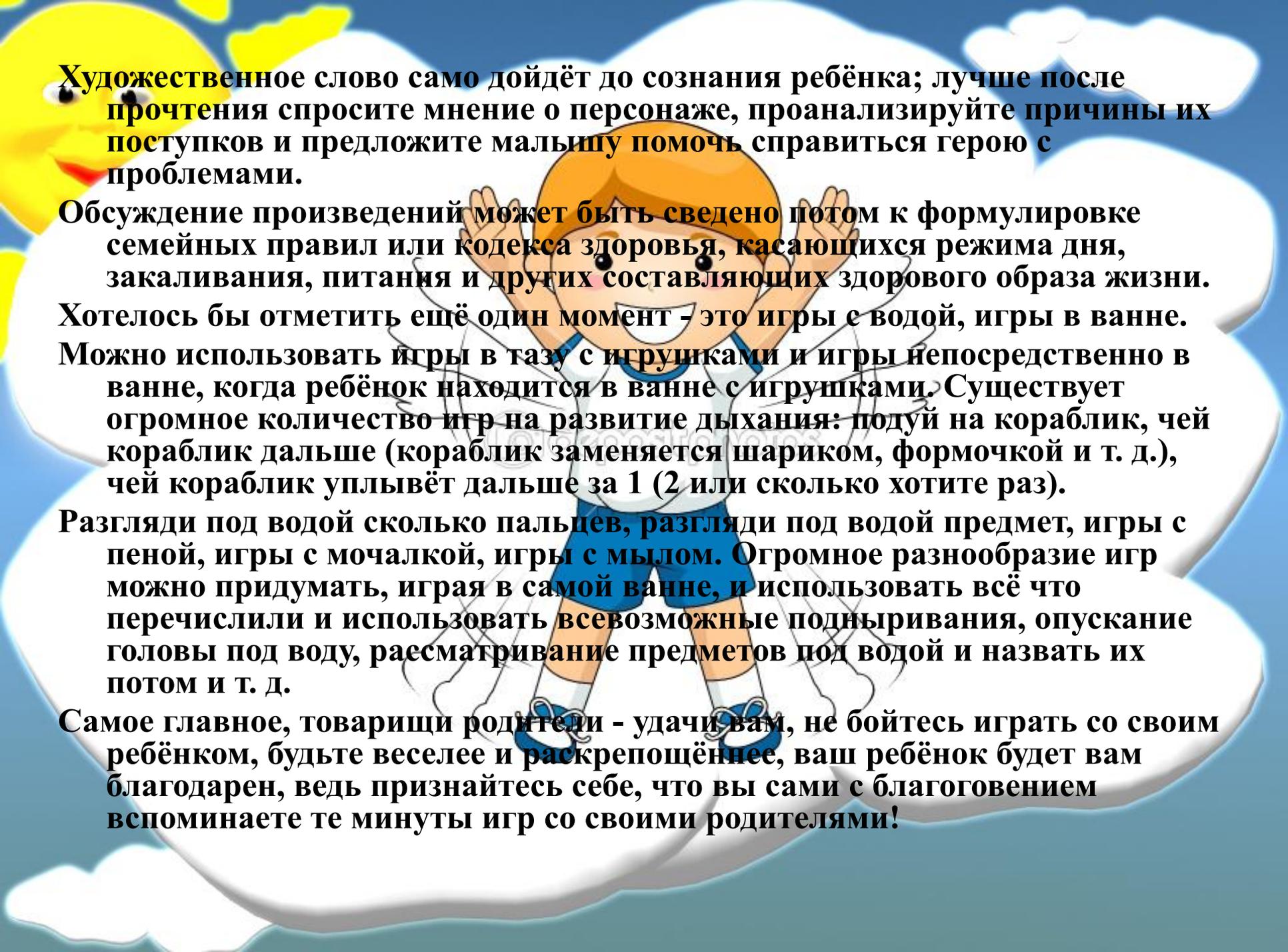
Придумайте зону для отгадывания загадок и сами с ребёнком найдите в книжках про спорт или придумайте рифму сами.

**Другой формой проведения домашнего физкультурного досуга являются подвижные игры и игровые упражнения.**

**С учётом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или же все желающие взрослые. Это могут быть игры в кольцеброс, дартс, кегли. Очень большой популярностью пользуются русские народные игры: «Жмурки», «Прятки», «Море волнуется раз», «Кошки-мышки», «Краски», «Фанты», «Игра в камешки», «Найди и промолчи», «Угадай, где звенит», «Угадай, кто позвал», «Оставайся на полу» и т.д. Существует огромное количество игр, игры можно придумывать и самим вместе с детьми.**

**Ещё можно организовать уголок книг о здоровье. Это может быть любое место, где вам с ребёнком будет удобно почитать книгу. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье одного из членов семьи, общими семейными задачами, например, чтобы преодолеть нежелание малыша мыть руки с мылом и умываться можно прочитать и обсудить стихотворение А.Барто «Девочка чумазая», а плохой аппетит можно перебороть используя произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Весной, когда возрастает количество ОРЗ у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С.Михалкова «Про мимозу» или И.Семёновой «Учусь быть здоровым, или как стать неболейкой».**

**Помните чтение и обсуждение не должны превращаться в назидания и упрёки!**



**Художественное слово само дойдёт до сознания ребёнка; лучше после прочтения спросите мнение о персонаже, проанализируйте причины их поступков и предложите малышу помочь справиться герою с проблемами.**

**Обсуждение произведений может быть сведено потом к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.**

**Хотелось бы отметить ещё один момент - это игры с водой, игры в ванне.**

**Можно использовать игры в тазу с игрушками и игры непосредственно в ванне, когда ребёнок находится в ванне с игрушками. Существует огромное количество игр на развитие дыхания: подуй на кораблик, чей кораблик дальше (кораблик заменяется шариком, формочкой и т. д.), чей кораблик уплывёт дальше за 1 (2 или сколько хотите раз).**

**Разгляди под водой сколько пальцев, разгляди под водой предмет, игры с пеной, игры с мочалкой, игры с мылом. Огромное разнообразие игр можно придумать, играя в самой ванне, и использовать всё что перечислили и использовать всевозможные подныривания, опускание головы под воду, рассматривание предметов под водой и назвать их потом и т. д.**

**Самое главное, товарищи родители - удачи вам, не бойтесь играть со своим ребёнком, будьте веселее и раскрепощёнее, ваш ребёнок будет вам благодарен, ведь признайтесь себе, что вы сами с благоговением вспоминаете те минуты игр со своими родителями!**