

Консультация для родителей «Об организации спортивных игр с детьми дома «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 неумолимой 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 упереться 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.