**Активный семейный отдых - залог здорового образа жизни!**

1. **Мы со спортом очень дружим, спорт нам всем очень нужен**

Вариант спортивного компактного стадиона для вашего ребенка в квартире.

* шведская лестница установленная к стене
* турник установленный на этой же стенке
* кольца (вис)
* канат (прикрепленный к потолку)
* наклонная лестница (устанавливается на перекладины шведской стенки, высота подъема лестницы регулируется самостоятельно)
* мат

Для того чтобы вашему ребенку было интересно заниматься физическими упражнениями, занятиям нужно придавать сюжетно-образный характер; Например для самых маленьких можно предложить «- Давай превратимся в пингвинов (ходьба на пятках, а теперь в мышек. кто тише пройдет (ходьба на носках) ». Дети очень любят физкультуру в загадках или стихах; «- Ростом он с большую башню, но не чуточки не страшный. Добродушен и силен Африканский чудо…. (слон) (ходьба широко поставив ноги) », или например «- Кто там скачет по дорожке, прыг, скок, кувырок и забился в уголок (мяч (прыжки с продвижением вперед) » и т. д. Вечером можно почитать или рассмотреть иллюстрационные картинки с видами спорта, спортивного инвентаря, поговорить на тему укрепления здоровья, какую роль играет в нашей жизни спорт и т. д.

1. **Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья**

Естественные силы природы, если их правильно использовать, усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, способствуют закаливанию. В воспитании дошкольников солнце, воздух и вода — основные факторы в борьбе с простудными заболеваниями.

Важно использовать прирожденную способность организма самостоятельно защищаться от охлаждения, стараться развить эту способность и, таким образом, сделать организм устойчивым к переменам внешней температуры. Этот путь, безусловно, правильный, но нелегкий. Он требует сознательного и разумного проведения профилактических мероприятий и внимательного наблюдения за ребенком со стороны родителей и врача'.

Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям реализоваться в подвижных упражнениях и полном расслаблении.

3. **Режим - наш друг**

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее двух-полутора часов.

4. Комплекс гигиенических мероприятий.

5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.

Нередко родители, «жалея» детей, разрешают им в выходной день позже вставать и соответственно позже ложиться. Тем самым нарушается и обычный режим приема пищи. Ломка режима отрицательно сказывается на здоровье ребенка, приводя к нарушению сложившегося благоприятного для организма динамического стереотипа. Выходной день нужно использовать для прогулок, игр, физкультурных развлечений, экскурсий, посещения театра (дневного спектакля), максимального пребывания на свежем воздухе.

Строгое соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера. Восточная мудрость гласит: «Посеешь поступок — пожнешь привычку. Посеешь привычку — пожнешь характер. Посеешь характер — пожнешь судьбу».

1. **В отпуск и в выходные – только всей семьей**

Подходит к концу рабочая неделя, приближаются долгожданные выходные… Несмотря на то, что папе наверняка захочется отоспаться, а маме – затеять генеральную уборку и закупить продуктов на неделю, важно помнить о главной цели выходных: отдохнуть! У вас есть два дня на то, чтобы побыть вместе всей семьей и получить массу ярких впечатлений. И сразу возникают вопросы: «Как провести выходные с ребенком? Куда сходить или съездить, чтобы понравилось и взрослым, и детям? Что делать, если плохая погода/ребенок приболел/нет денег и приходится остаться дома?». Рассмотрим различные варианты для семейного уикенда.

Как известно, планирование очень помогает в правильной организации времени, в том числе и свободного. Не делайте исключением выходные – продумайте заранее, как вы их проведете, чтобы всем было весело и легко.

Утро. Вы встаете, умываетесь и делаете веселую утреннюю зарядку под заранее подобранные задорные детские песенки. Альтернативный вариант – совместные подвижные игры. После того, как все окончательно проснулись и взбодрились, пора приступать к завтраку. Пусть он будет полезным (например, вкусный фруктовый салат) или каким-то необычным (каша, украшенная сухофруктами, или блинчики с оригинальной начинкой). Подключите ребенка к помощи в приготовлении завтрака – даже малыши 2-3 лет с удовольствием помогут вам накрыть на стол, а дети постарше поучаствуют в украшении блюда.

После завтрака можно отправляться туда, куда вы запланировали. Отлично, если вы хотите провести время на свежем воздухе – это, пожалуй, идеальный вариант для выходных! Но и дома можно найти массу интересных вариантов досуга.

Если малыш еще спит днем, постарайтесь не «сбить» режим и вовремя вернуться домой, чтобы ребенок заснул в спокойной обстановке. Или же обеспечьте ему нормальный сон вне дома.

Вечером можно снова погулять, сходить в гости или весело провести время дома, например, за чтением или настольными играми. Ужин опять-таки можно заняться всем вместе: как вариант – пицца, ее приготовление позволяет задействовать всех членов семьи. Можно также сходить всем вместе в кафе с детской комнатой или семейный ресторан. Однако старайтесь не перегружать вторую половину дня яркими впечатлениями – иначе вы можете перегрузить психику ребенка и сделать беспокойным ночной сон.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинать с зарядки.

2. Просыпаясь, не залёживаться 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. Будь щедрым на улыбку, никогда не унывай!

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!

Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, лучше их проводить на улице, но можно и дома, если стало скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся.

Предлагаю для вас и ваших детей 19 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

* **«Дерево».**Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).
* **«Змея».**Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").
* **«Лифт».**Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).
* **«Ловля ящерицы»**Один ребенок тянет, не отрывая от пола, длинный толстый шпагат. Другой пытается наступить ногой на конец шпагата и таким образом "поймать ящерицу". Чем меньше ребенок, тем медленнее надо двигать веревку (для детей, уже умеющих ходить).
* **«Бег с препятствиями».**Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.
* **«Задом наперед подниматься в гору».** Опереться вытянутыми руками в пол, затем - ногами на скамейку (примерно с 5 лет).
* **«Подъемная платформа».**Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее удовольствие, если при этом у него на животе-"платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).Для шестилетних детей игру можно усложнить: ступни лежат не на полу, а на низкой скамеечке.
* **«Кенгуру».**Зажать воздушный шар (или мяч, что труднее) между ног и прыгать так по квартире(примерно с 5 лет). Воздушный шар надуть слабо, тогда он не лопнет так легко и нет опасности, что ребенок испугается.
* **«Бег за тенью».**Один идет по квартире и делает при этом смешные движения и жесты. Другой изображает его тень и пытается точно повторить все шаги и движения (примерно с 5 лет).
* **«Волнение на море».**Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 лет).
* **«Железная дорога».** Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату (для умеющих ходить детей).
* **«Жонглер».**Балансировать надутым шаром на лбу или носу как можно дольше. Можно организовать настоящие соревнования (с 5 лет)
* **«Попади в медведя».**Веселое состязание для всей семьи: мягким мячом-липучкой надо попасть в мишень. В зависимости от того, куда попал, игрокам засчитывается определенное количество очков
* **«Тачка».**Пройтись на руках по квартире, но будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом (с 5 лет)
* **«Гнезда аиста».**Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист -это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет)
* **«Тропинка».**Из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет)
* **«Мяч».**То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.
* **«Мост».**Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет)
* **«Тушканчик».**Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет, с 5 лет - еще и задом наперед).

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**