

«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 неумной 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.

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.)

Ловля ящерицы. Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу.

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.

Волнение на море. Взрослый и ребенок садятся на пол лицом друг к другу и берутся за руки. Попеременно наклоняются вперед-назад и в стороны.

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

Жонглер. Кто дольше продержит воздушный шар или надувной мяч на лбу или на носу.

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

Тачка. Ребенок ложится на пол, на живот взрослый берет его за ноги и идет с ним по квартире. Будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом.

Гнезда аиста. Походить по коробкам, перешагивая через их бортики.

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.

Мост. Взрослые изображает мост, а ребенок пароход, который плывет под мостом.

Тушканчик. Прыгать различными способами через предметы.

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.