

Консультация для родителей

«Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье»

Подготовили: Колосова Л.В., Сушкова Е.А., воспитатели подготовительной к школе группы

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 возникает 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 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.

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 40 развившее его прародителей...» В спортуголке 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 съёмной 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 сюжетнообразный характер.

Известно, что малышам 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 5-7 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!

Литература

1. Здоровьесбережение дошкольников через организацию взаимодействия ДОУ и семьи / В. В. Савченко, Е. Н. Моисеева, Т. Ю. Питякина [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 17 (307).

