

ГАЗЕТА «На пути к здоровью»

Выпуск 2: 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 совместных занятиях возникают 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).

Педагоги и родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и *ребенку нет места* с его неумемной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более поместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.



Для того чтобы стадион в квартире использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что малышей 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 грибов, достать бананы с верхней ветки и т. п.

Формой проведения домашнего физкультурного досуга являются *подвижные игры и игровые упражнения*. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или вся семья, это могут быть игры в кольцеброс, дартс, кегли. Очень большой популярностью пользуются народные игры: Жмурки, Прятки, Море волнуется, Кошки-мышки, Краски, Фанты, игры в камешки, современные Найди и промолчи, Не оставайся на полу.

В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной и научно-популярной литературы по вопросам укрепления здоровья. Такие совместные чтения и обсуждение прочитанного помогают сформировать у ребенка осознанное


отношение к своему здоровью. Родителям

рекомендуется собрать небольшую

библиотечку с лучшими образцами

детской





классической художественной литературы (книги К. Чуковского, А. Барто, С. Маршака, С. Михалкова и др.), современных писателей (И. Семеновы, Г. Остера, Г. Юдина и др.), детских энциклопедий о человеке.

О чтении лучше договорится заранее, и наметить время и место, где соберется вся семья. Это может быть большой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какая книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами и др. Так, например, чтобы преодолеть нежелание малыша умываться и мыть руки с мылом, можно прочитать и обсудить стихотворение А. Барто Девочка чумазая. Плохой аппетит можно побороть, используя произведение С. Михалкова Про девочку, которая плохо кушала. Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С. Михалкова Про мимозу или И. Семеновы Учусь быть здоровым, или Как стать Неболежкой.

Чтение и обсуждение не должны превращаться в назидания и упреки. Художественное слово само дойдет до сознания ребенка; лучше всего после прочтения произведения спросить мнение детей о персонаже, проанализировать причины их поступков и предложить малышам помочь героям справиться с проблемами. Обсуждение произведений может быть сведено, затем к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость.
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 успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!

Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы»

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

Если у вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки - это общение, ненавязчивые советы, наблюдение за окружающей средой.

Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольной организации. Не стоит первым задавать вопрос: Что ты сегодня кушал? - лучше задавать нейтральные вопросы: Что было сегодня интересного?,

Чем занимался?, Как твои успехи? и т. п.



Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

