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).

Ограничение активности ребенка дома ведет к невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии.

Ценным приемом поддержания интереса к процессу, а главное – результатам двигательной деятельности детей, является ведение дневниковых записей о спортивных достижениях и личных рекордах.

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.)

К пяти-шести годам ребенок уже начинает проявлять интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к своим достижениям. Старший дошкольник начинает сравнивать свои показатели с результатами братьев, сестер, друзей. У него появляется стремление к самосовершенствованию. Если такое желание стимулируется взрослыми, то оно превращается в потребность ежедневно заниматься физкультурой, у ребенка формируются бойцовские качества, воля, самостоятельность, инициативность, настойчивость.

Безусловно, не стоит преувеличивать возможности ребенка и ждать от него серьезных результатов. Здесь на помощь как всегда приходит игра, увлекательный сюжет-соревнование, доброе общение. Если в семье есть дети-близнецы, то можно устроить соревнования между ними; если разница в возрасте год и более, то лучше вести дневниковые записи по каждому ребенку, фиксируя его личные результаты и достижения.

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 итоги «Чему мы научились?». Каждый член семьи демонстрирует свои возможности (в подтягивании, лазании по канату, шесту, в выполнении разных акробатических номеров и др.).

Такие записи, которые ведутся долгие годы, превращаются в своеобразную семейную летопись, архив, предаваемый 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.

Другой 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 русские народные игры «Жмурки», «Прятки», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Краски», «Фанты», игры в камешки, современные - «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу» (содержание см. в Приложениях).

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. Семеновой, Г. Остера, Г. Юдина и др.), детских энциклопедий о человеке.

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.

Подготовила инструктор по физкультуре Пласкеева Наталья Юрьевна

Источник:

1. интернет ресурсы.

2. Гришина В.Г., Осипова Н.Ф. «Малыши открывают спорт»