

## «Физкультура в квартире»

Или как пробудить интерес к занятиям физкультурой в семье.

Потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. Конечно, возникают проблемы, связанные со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной двигательной потребностью детей и площадью современных квартир.

И, естественно, родители предпочитают организовать спокойные занятия (рисование, лепка, чтение, телевизор и т. д.)

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

Известным физиологом и педиатром И. А. Аршавским сформировано «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.

Оздоровительный досуг детей в семье может быть разнообразным. Самое простое, что можно сделать в квартире – это спортивный комплекс. Но комплексы только короткое время могут удовлетворить интересы детей.

Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетный характер. Сюжеты могут быть любыми и посвящаться событиям, проходящим вокруг семьи.

Известно, что малышам наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Дети с удовольствием имитируют повадки животных. Включаясь в сюжет (сказки, мультфильма), предложенный родителями, дети с радостью откликаются и выполняют упражнения. Например, залезть на вершину дерева и сорвать банан, имитируя обезьянку. При этом можно украсить комплекс разными атрибутами к сюжету. Лучшим вариантом будет, если к изготовлению атрибутов будут привлечены все члены семьи. Это поддержит интерес малышей.

«Спортивный стадион» для более старших детей 5-8 лет может

трансформироваться в парусный корабль. Немного фантазии и вы в кругосветном путешествии или в джунглях. Такие сюжеты эмоционально привлекают детей, и они, не зная усталости, будут с пользой проводить время, незаметно овладевая все новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, самостоятельность и инициативу.

Другим, не менее ценным приемом поддержания интереса к процессу, а главное – результатом двигательной деятельности детей, является введение дневника спортивных достижений и личных рекордов.

Именно этот опыт был освоен и рекомендован Б.П.Никитиным, а вслед за ним и многими семьями, в которых с удовольствием занимаются физкультурой и спортом, сохраняя семейные традиции.

К 5-6 годам ребенок уже проявляет интерес к своим достижениям. Ребенок начинает сравнивать свои показатели с показателями братьев, сестер, друзей. У него появляется стремление к самосовершенствованию. Если такое желание стимулируется взрослыми, то оно превращается в ежедневную потребность, что ведет к формированию воли, самостоятельности, настойчивости. Конечно, не стоит преувеличивать возможности ребенка и ждать серьезных результатов. И здесь на помощь тоже приходит игра, увлекательный сюжет – соревнование, доброе общение.

Еще одной формой проведения домашнего досуга (физкультурного) являются подвижные игры и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры, рекомендуется отбирать игры малой и средней подвижности. Участниками могут быть игры в кольцоброс, дартс, кегли. Очень популярны у детей «Прятки», «Жмурки», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Краски».

Таким образом, с помощью игровой физкультуры в домашних условиях можно сформировать интерес к занятиям спортом. Что является основной базой для формирования здорового образа жизни.