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 свое образную 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!

 **МБДОУ «Пятковский детский сад «Малышок»**

**652087 Кемеровская обл., Юргинский район, д. Пятково,**

**ул. Зеленая 20 А Эл. почта: pavlova-100@mail.ru**

Управление образования Администрация Юргинского района

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

 учреждение «Пятковский детский сад «Малышок»

 ****

 **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).

 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 неуемной 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 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 съемной 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 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 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 5-8 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