

Консультация для родителей «Веселая физкультура дома»

Физкультурно-оздоровительный досуг в домашних условиях очень важен. Потребность в совместном общении возникает ежедневно в вечерние часы, когда вся семья в сборе, а также в выходные дни или во время отпуска. В хорошую погоду, можно устроить пикник на свежем воздухе в парке, взяв с собой, например мяч, скакалку или просто покататься на роликах или велосипеде. Если вы собрались большой компанией, где есть дети, можно устроить игры соревновательного характера.

За частую 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 позволяющей площадки квартир. В большинстве случаев родители отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, лепка, просмотр мультфильмов и телепередач, чтению и т.д.)

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

Не редко дети слышат от родителей: « - Не бегай, не прыгай, не залезай туда!» родители в большинстве случаев уделяют большое внимание эстетическому состоянию квартиры, загромождают комнаты мебелью, чем самым ограничивают своего ребенка в движении! Не каждый из родителей задумается перед выбором между красивым мебельным гарнитуром или шведской стенкой. Однако крепкое здоровье наших детей – достойная награда за такую жертву.

Вариант спортивного компактного стадиона для вашего ребенка в квартире:

1. Шведская лестница, установленная к стене
2. Турник, установленный на этой же стенке
3. Кольца
4. Канат
5. Наклонная лестница
6. Мат

Семейный залог здорового образа жизни!

Мы со спортом очень дружим, спорт нам всем очень нужен.

Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.

Режим – наш друг.

В отпуск и в выходные – только всей семьей