**Консультация для родителей дошкольников.**

 **«Как организовать спортивный досуг дома»**

**Составитель:** Кручинкина Н.В

*Вступительное слово*

Здоровая и интересная организация свободного времени взрослых и детей укрепит и сплотит семью. Досуговые формы работы в семье научат ребенка интересоваться всем происходящим вокруг, самостоятельно мыслить, творить. Для создания дружеского, доверительного общения между всеми членами семьи важно создать атмосферу, в которой наиболее полно могли бы удовлетворяться разнообразные духовные запросы и потребности взрослых и детей.

Давайте рассмотрим физкультурный досуг как одно из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

*Что такое физкультурный досуг?*

Физкультурный досуг зарекомендовал себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей и взрослых. Во время проведения праздников и досугов дети принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически.

Физкультурный досуг очень часто проходит в игровой форме. Огромная роль в развитии и воспитании ребенка, в том числе и физического воспитания принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость и т.д.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребёнка. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. В процессе игры ребёнок направляет своё внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий.

В подвижной игре ребёнок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и проводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

*Организация досуга*

**1.** Выберете тему своего досуга, это могут быть «Весёлые старты для всей семьи», «День подвижных игр», «Весёлый стадион», «Квест: в поисках сокровищ». Досуг можно приурочить к праздникам:«23 февраля», «8 марта», «День смеха», «День рождения», «День Здоровья» и др.

**2**. К организации физкультурного семейного досуга, привлекайте детей. Детей можно попросить нарисовать сюжетные спортивные рисунки для украшения праздника, или изготовления спортивных эмблем, этим занятием можно заниматься вместе с ребёнком.

**3**. Предупредите за несколько дней своих родных, что у вас есть планы для каждого, чтоб все были в курсе и могли подстроиться под ваше расписание. Необходимо дать время домашним спланировать также и свое свободное время.

**4.**  Программа праздника должна быть рассчитана не более, чем на 30- 45 минут, чтобы ребёнок не переутомлялся.

**5**. В программу досуга включайте песни, танцы, загадки. Хорошее настроение получите вы и ваш ребёнок.

**6.** Сыграйте в боулинг. Еще одна спортивная игра, которую можно организовать с наименьшими потерями, — это боулинг. Вам понадобится все тот же бумажный скотч (чтобы сделать разметку на полу), пустые пластиковые бутылки (чтобы утяжелить их, можно налить туда чуть-чуть воды) и не очень большой и не очень легкий мячик. Составьте бутылки в пирамиду, отойдите за черту на полу и катите мяч так, чтобы он сбил как можно больше бутылок. Главное правило — кидать мяч нельзя, он обязательно должен катиться (если в вашем доме есть длинный коридор, то он идеально подойдет для этой игры).

**7.**Придумайте простецкий квест по квартире: спрячьте в неожиданных местах мелкие игрушки или лакомства и выдайте ребенку подсказки, чтобы он мог их найти. Форма подсказок зависит от возраста ребенка и вашей фантазии: вы можете загадывать места словами, устроить старую добрую игру в «горячо — холодно», нарисовать целую пиратскую карту или разложить по дому улики, которые укажут правильный путь. А чтобы получить подсказку необходимо будет выполнить спортивное задание, такое как «5 раз присесть», «высоко подпрыгнуть», «подбросить и поймать мяч» и др.

**8.**  Используйте сюрпризный момент. В заключение вашего досуга можно вручить каждому члену семьи самодельные медали, изготовленные вместе с ребёнком, диплом или же угощение.

**9.** Для детей можно организовать спортивный семейный мастер-класс. Поделитесь с детьми своим опытом в области занятий физкультурой, заинтересуйте здоровым образом жизни. Можно организовать мастер класс по приседаниям или прыжкам на одной ноге, отбиванию мяча. Попросите ребёнка устроить для вас мастер класс утреней зарядки. Вам будет что вспомнить и обсудить за столом в процессе ужина. Вам необходимо добиться того, чтоб все с нетерпением ждали следующего семейного досуга. Это станет не только увлекательным, но и полезным.

Семейный досуг, посвященный физическим упражнениям, играм, радости движения в семье научат ребенка заботиться о своём здоровье, интересоваться всем происходящим вокруг, самостоятельно мыслить, творить. В часы досуга ребенок должен играть, читать, заниматься спортом, искусством, техникой. Дети любят проводить время дома в кругу друзей. Родители должны помочь им интересно использовать время для отдыха и развития.