**Рекомендации для родителей об организации**

**спортивных игр с детьми дома.**

***«Веселая физкультура в квартире»***

 Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Кроме того, потребность в общении и в совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный досуг 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 потребностью и площади 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 решиться отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.

***Созданию благоприятной атмосферы для физического развития всех членов семьи может способствовать семейный кодекс здоровья.***

***Семейный кодекс здоровья:***

1. Каждый день начинать с зарядки.

2. Просыпаясь, не залёживаясь в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В д/сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.

5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унывать!

6. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуйте)

7. Режим наш друг, хотим все успеть - успеем!

8. Ничего не жевать, сидя у телевизора!

9. В отпуск и в выходные - только вместе!

 Для проведения спортивных игр с детьми дома не всегда имеется необходимое оборудование или инвентарь. Но это и не так важно. При желании можно организовать спортивный досуг, имея под рукой подручные материалы и желание родителей. Предлагаем Вашему вниманию игры гимнастического характера, которые займут немного места и принесут пользу и удовольствие родителям и детям. Благодаря этим играм развивается равновесие, ловкость, координация движений.

***Дерево.*** Попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, а другой упереться в колено, руками изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок. (примерно с 4 лет).

***Змея.*** Ребенок показывает, как ползет змея, пролезая под стульями, столами.

Лифт. Сидя на полу, прямыми ногами поднимать все подвернувшиеся предметы (игрушки, карандаши, пластиковые бутылки и др.)

***Ловля ящерицы.*** Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу.

***Бег с препятствиями.***  Различные предметы положить на пол и предложить ребенку перешагивать через них, для детей постарше можно усложнить задание: перепрыгивать через предметы, или положить на голову небольшую книгу или подушку и с ней перешагивать через игрушки.

***Подъемная платформа.*** Сидя на полу, предложите ребенку поднимать на платформе его любимые игрушки. Положить ему на живот игрушку, оторвать тело от пола, если у ребенка достаточная физическая подготовка, можно ноги немного приподнять, поставить на скамейку.

***Кенгуру.*** Предложите ребенку попрыгать с мячом или воздушным шаром, зажатым между коленей ребенка.

***Бег за тенью.*** Ребенок идет следом за взрослым и повторяет все движения, которые выполняет родитель, изображая его тень. Потом они меняются местами. Желательно придумывать движения посмешнее.

***Волнение на море.*** Взрослый и ребенок садятся на пол лицом друг к другу и берутся за руки. Попеременно наклоняются вперед-назад и в стороны.

***Железная дорога.*** Кто-либо, ребенок или взрослый идут по квартире, держась за одну палку, вокруг мебели, изображают поезд.

***Жонглер.*** Кто дольше продержит воздушный шар или надувной мяч на лбу или на носу.

***Попади в медведя.*** Если дома есть мягкий мяч-липучка, то можно попасть им в мишень. Кто заработает больше очков, тот выигрывает.

***Тачка.*** Ребенок ложится на пол, на живот взрослый берет его за ноги и идет с ним по квартире. Будьте осторожны, чтобы ребенок не ударился носом.

***Гнезда аиста.*** Походить по коробкам, перешагивая через их бортики.

***Тропинка.*** Выложить из листов бумаги тропинку, по которой пойдет ребенок, надо наступить на каждый листок.

***Мяч.***Покатать мяч друг другу. Чем старше ребенок, тем больше расстояние, можно предложить закатить мяч на какой-то предмет, либо прокатить его в воротики.

***Мост.***Взрослые изображает мост, а ребенок пароход, который плывет под мостом.

***Тушканчик***. Прыгать различными способами через предметы.