

«Организация активного отдыха в семье»



В каждой молодой семье, в которой недавно появился ребенок, часто нет времени для того, чтобы проводить с ним достаточно времени. Обычно, чем обеспеченней семья, тем меньше малыш видит своих маму и папу, оставаясь на воспитании бабушек и нянь. Но для того, чтобы почувствовать близость с ребенком, оказывая ему заботу и любовь, нужно совсем немного.

Проведение нескольких дней в неделю за активным совместным занятием со своими родителями - это потребность каждого малыша. Особенно это необходимо деткам, достигшим 4-5 лет. Не стоит заниматься с малышом спортом, который требует большой силы или ловкости, или который может быть опасным.

Для того чтобы отдых сделать здоровым и полезным для ребенка, начинайте *с прогулок за городом*. Прогуливаясь на природе, каждый малыш сможет легко найти себе занятие по душе. Важно только, чтобы атмосфера располагала его к поиску. Мальчик с удовольствием может увлечься рыбалкой. Девочка может быть в восторге от водного спорта.

Купание в водоеме - самый приятный и эффективный вид активного отдыха. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно - сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до 22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут.

Также *велосипедные прогулки с детьми* — отличный отдых для всей семьи. Для совместных велопогулок, когда ребёнок уже достаточно уверенно будет чувствовать себя на велосипеде, места катания выбирайте наиболее тщательно. Ведь находясь в седле, вы уже не сможете так быстро реагировать на манёвры ребёнка, поддержать, подстраховать. Поэтому для таких выездов лучше всего подойдут заранее проверенные вами дорожки в парках, где поблизости нет автомобилей. Но тут стоит учесть момент, что в парках часто выгуливают собак, с этим нужно быть внимательным.

В возрасте 5-6 лет можно уже начинать прокладывать более протяжённые маршруты, но больше 20 километров старайтесь не ездить. Конечно, нужно учитывать и уровень физической подготовки ребёнка. Кому-то и 30 километров будет нормально, а кому 10 хватит за глаза. Но не превращайте выезды с ребёнком в погоню за километрами с целью достижения каких-то результатов. Катайтесь в своё удовольствие, давайте ребёнку возможность остановиться там, где ему захочется, посмотреть цветочки, белочек, отдохнуть и перекусить.

Задача родителей - ненавязчиво и естественно предоставить ребенку право выбора совместного активного отдыха.

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе.

Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу — до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку — по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади — резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двушажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками - не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремлянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.