

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 211» города Чебоксары Чувашской Республики

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**для родителей на тему:**

*«Организация семейного  
оздоровительного досуга детей»*

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Александрова К. И.

г. Чебоксары 2023

Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребёнок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении. В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, хотя это совсем не правильно.

Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребёнка в семье.

Фактором, который, по мнению родителей, имеет самое действенное значение в физическом воспитании дошкольников, является личный пример взрослых. К сожалению, родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми для обеспечения ребёнку нормального развития и испытывают трудности.

Семейный досуг должен строиться, исходя из основных сфер семейных отношений и учитывая все функции семьи. В организации семейного досуга, большое значение придается семейному отдыху. Отдыхая и общаясь, участвуя в совместных конкурсах и программах, родители и дети учатся быть ближе друг к другу. Совместные беседы и конференции с участием специалистов-медиков, психологов, социальных работников, помогают поколениям в семье находить общий язык, учиться терпимости и вниманию по отношению друг к другу. Две трети современных семей в РФ не имеют увлечений (ими могут быть спорт, туризм, прикладное искусство, музыка, танец и др.). Одну треть семей вообще называют «неблагополучными», воспитанию детей в них не придается никакого значения. Но есть семьи, которые активно проводят свой досуг вместе: замечено, что такие семьи более сплоченные, менее конфликтные, дети из таких семей реже становятся асоциальными элементами.

Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учётом её интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надёжным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха и разнообразной двигательной деятельности. Совместные походы и поездки расширяют кругозор ребёнка, формируют первичные представления об истории родного края. С приобретением опыта походной жизни у детей формируются первоначальные навыки выживания в природной среде.

Таким образом, семейный отдых в виде туристических прогулок и походов имеет ряд компонентов, один из которых – физкультурно-оздоровительный.

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с 3-4 летнего возраста. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке. Следующим этапом могут быть однодневные туристские прогулки в лес.

Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться. Нужно определить цели похода и маршрута.

В походе в связи со значительной физической нагрузкой требуется калорийное и полноценное питание. Рацион питания определяется видом похода, его продолжительностью и возрастом детей.

Сборы в поход можно превратить в увлекательное мероприятие-игру в которой каждый знает свою роль и творчески реализует её. Семьи, в которых сложились определённые туристские традиции могут проводить увлекательные самостоятельные туристские слёты, праздники на природе.

Форма и содержание летнего семейного отдыха во многом определяется материальными возможностями родителей. Именно этот факт является решающим при выборе «куда поехать». Если ребёнку уже исполнилось пять лет, родители могут спланировать совместное путешествие и отдых с ребёнком на море. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием ребёнка в море, позволяет приобрести тот запас жизненной энергии, которым он будет «питаться» в течение года. Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определённые семейные традиции.

В семьях с небольшим материальным достатком, можно прекрасно спланировать совместный отдых, не уезжая далеко от дома. Главное – обязательно сменить проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. Одной из таких форм отдыха может быть отдых на даче. Каждая семья определяет для себя наиболее приемлемые формы организации отдыха на даче. Если подойти к этому вопросу с выдумкой, то родители вместе с детьми могут составить интересную оздоровительно-развлекательную программу совместного отдыха. И тогда лето на даче получится ничем не хуже, чем в дорогостоящем отеле на море.

Таким образом, каждый вид летнего семейного отдыха принесёт ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение удовольствия родителями и детьми от совместного содержательного времяпровождения.

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. В основном он связан с проведением семейных торжеств, запланированных и неожиданных событий (победа в соревнованиях, выпуск из детского сада и т.д.). Кроме того, потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни.

Для полноценного физического развития и оздоровления детей, не обязательно иметь в квартире полный спортивный комплекс. Достаточно использовать несколько простых снарядов, с помощью которых дети развивают основные движения.

Другой формой проведения домашнего физкультурного досуга являются подвижные игры и игровые упражнения. Это могут быть игры в дартс, кегли, а также «Жмурки», «Краски», «Фанты».

В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной и научно-популярной литературы по вопросам укрепления здоровья.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) – период интенсивного формирования двигательных навыков. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Особенности двигательного поведения старших дошкольников являются: преднамеренный характер выполнения движений; дальнейшее совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; усвоение сложно скоординированных действий.

Желание родителей видеть своих детей умелыми, ловкими, грациозными и подтянутыми часто приводит к тому, что пятилетнему ребёнку приобретают двухколёсный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удаётся.

Вместе с тем есть универсальные игрушки, которые позволяют взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников, – скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Дартс является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям пап и дедушек. На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс, а затем перейти к играм с настоящими дротиками. Основное назначение игры в дартс – развитие глазомера и меткости ребенка, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

На сегодняшний момент очевидно, что наиболее успешно ребёнок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении. Здесь мы рассмотрели огромное значение семьи, а в частности самих родителей, которые должны организовывать, планировать деятельность своего ребёнка. Однако не всегда у родителей хватает на это времени и сил. Это одна из проблем современной семьи, которую просто необходимо решать именно сейчас, когда всё ещё можно исправить.