

# Будь здоров!

Читайте это интересно!



## ВЕСЕЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КВАРТИРЕ

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий. 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 ребёнку нет места с его неуёмной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть стенку и поставить перекладину, тем более разместить, целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву. Перечислим семь движений, являющихся базовыми: вис (на перекладине, кольцах и трапеции), прыжок, вращения, качание (на съёмной груше качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), катание (на комнатной горке), равновесие (на наклонной треугольной лесенке) и лазание (с использованием всех перечисленных выше снарядов). Под всеми снарядами натягивается батут или размещаются спортивные маты, которые страхуют и обеспечивают амортизацию при соскоке. Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нём можно придать сюжетно-образный характер.

## Семейный кодекс здоровья.

- 1 Каждый день начинаем с зарядки.
- 2 Просыпаясь не залёживайся в постели.
- 3 Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- 4 В детский сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.
- 5 Лифт - враг наш.
- 6 Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!



Инструктор по физ. культуре: Арабаджи М.Н.