АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СЕМЬИ.

Старший воспитатель ГБДОУ д/с № 40 Калининского района Двукраева М.А.

 «Семья – это основанная на браке или кровном родстве малая группа людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью». Так раскрывает это понятие «Энциклопедический словарь». Вспомним высказывание Л.Н.Толстого, который, подчеркивая особое значение семьи в жизни каждого человека писал:»Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Счастье в доме – это важнейшая основа благополучия не только в личной, но и в общественной жизни, это физическое и нравственное здоровье».

 Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более двух часов, не считая сна. А общаются и того меньше, например, работающие матери где-то около получаса в сутки. Кроме того, общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения школьных проблем, значительно реже – при обсуждении книг и журналов, еще реже – в совместных прогулках на природе, играх и т.п.

 Человек – часть природы, но как никакой другой биологический вид он активно воздействует на природу, изменяя ее. Города, особенно большие, по сути являются искусственно созданной человеком средой обитания, имеющей очень существенные недостатки. Воздух здесь значительно загрязнен, вода зачастую не соответствует нормативным требованиям, уровень шума перешел все разумные пределы. А различные блага цивилизации снизили двигательную активность горожан ниже минимального уровня, определенного природой. Особенно чувствительны к неблагоприятным факторам окружающей среды и малоподвижному образу жизни наши дети.

 В борьбе за здоровое существование городская семья должна использовать все возможности. И обязательно помнить, что большую роль в оздоровлении играет, в частности, активный отдых. А если добавить к этому ранее высказанную мысль о том, что совместные занятия подвижными играми и другими физическими упражнениями сплачивают современную семью, вывод можно сделать только один: как можно чаще устраивать семейный отдых на природе, совместные подвижные игры, которые ценны тем, что дети за чет своей ловкости, большой подвижности имеют превосходство над родителями, тем самым утверждая себя как равноправные личности. В игре происходит как бы новое знакомство, новое – и порой удивительное – взаимное узнавание. Ведь часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол, когда-то занимались спортом. Увидев спортивную подготовку своих родителей, они пересматривают к ним свое отношение, гордятся ими. И родители вдруг тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось…

 Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями, повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность, а это уже не мало.