

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Совместные занятия спортом детей и родителей»

Подготовил инструктор по физической культуре Марченко О.И.

Здоровье детей – самое главное для родителей. К сожалению, большинство родителей критично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков, четкого режима дня и сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастики, водных процедур — все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Существенно и такое обстоятельство как совместные занятия, общие спортивные интересы позволяющие родителям лучше узнать ребенка,



создать и укрепить в семье обстановку взаимного внимания, делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач. Если в семье несколько детей, то лучше организовать с ними коллективные занятия физической культурой,

где родителям приходится выступать в роли организатора и участника.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- игры всей семьей создают благоприятный микроклимат в семье;
- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения или выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить свободное время, которое посвящается ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям утренней гимнастикой и спорту, рекомендуется делать упражнения вместе с ними. Коллективные упражнения (всей семьей) проходят всегда интересно, весело, с задором и, безусловно, приносят пользу и детям и взрослым.

Основной принцип, которого нужно придерживаться родителям, занимаясь ФУ с детьми – преподносить все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают.

Родителям, которые занимаются с детьми упражнениями, необходимо соблюдать некоторые правила:

- — создать атмосферу, при которой ребенку будет интересно заниматься;
- — следить за временем занятий, чтобы не вызвать у детей переутомления;
- — не заставлять и не настаивать;
- — соблюдать длительность занятия от 10 до 20 минут

Продолжительность занятий с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей и от времени суток. Лучшее время для физических упражнений с детьми — дневное, через 1-2 часа после завтрака или сразу же после дневного сна. После обеда необходим покой, ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные — по возможности на открытом воздухе. Если родители находят время для занятий с ребенком только вечером, то это надо делать не позднее чем за 1-2 часа до укладывания ребенка в постель. Однако в вечернее время работоспособность ребенка намного ниже.

Желательно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе — чаще она предоставляется в выходные дни. Очень важно, чтобы у ребенка был пример, как вести подвижный образ жизни, тогда у него обязательно появится спортивный интерес к занятиям физкультурой, в достижении новых вершин с поддержкой родителей!

Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей.



Источник: Бердыхова Я. А. Мама, папа, занимайтесь со мной – М.: ФиС, 2005. — 103 с.

Интернет-ресурс: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-zanimaites-sportom-sovmestno-s-detmi.html>