

СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима бодрствования и сна, утренняя гимнастика, водные процедуры – все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.



Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- ✓ пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- ✓ углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- ✓ предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- ✓ позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в соревнованиях, проводимых в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них – не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры.

То есть, **совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.**

Подготовила: инструктор по физической культуре -
Голубкина Татьяна Юрьевна