

## Консультация для родителей.

### Совместные занятия спортом детей и родителей.

Здоровье детей – самое главное для родителей, но к сожалению большинство родителей самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. А напрасно! Ведь главное – это желание!

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. 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 и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры – все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

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:

- ✚ 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;
- ✚ 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 школьных соревнованиях. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника.

Средства массовой информации также дают обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты.



Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований – они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

### **Главное-смотреть правильные передачи!**

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их 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 должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - преподносить все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

Совместные занятия оздоровительной физкультурой родителей вместе с детьми, дома, приучают ребенка к дисциплинированности, способствуют дополнительному общению детей и родителей в неформальной обстановке, ведь, папа с мамой могут быть тренерами. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Если регулярно заниматься физкультурой, то такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие у вашего ребёнка, даже не возникнут.

**Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, необходимо соблюдать некоторые правила:**

- ✚ создать атмосферу, при которой ребенку самому 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;
- ✚ чередовать упражнения.

В домашних условиях можно изготовить совместно с ребенком нетрадиционное оборудование: бильбоке, скакалки из веревок, массажные дорожки с различным наполнителем или разными поверхностями, мячи гладкие, массажные, ленточки, бутылочки с песком.

**Несколько советов для привлечения детей к спорту:**

- ✚ важно понять интересы и стремления детей;
  - ✚ можно приобрести в дом спортивный комплекс;
  - ✚ играть с ребенком в подвижные игры (салки, снежки)
  - ✚ хвалите и поощряйте развлечения ребенка;
- в процессе совместной игры обучение пройдет легче.



**Важно, чтобы у ребенка был пример, как вести подвижный образ жизни, и тогда, у него обязательно появится спортивный интерес заниматься физкультурой и достигать новые вершины с поддержкой родителей!**