



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!**

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.

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.

**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;

**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!**

