



Совместные занятия физкультурой детей и родителей.

Ребенок смотрит телевизор, играет в телефоне, тогда нужно начать диалог с ребенком со слов:

- А давай сделаем вместе! - говорит родитель.*
- Что будем делать? – сказал ребенок.*
- Я покажу тебе упражнения, а ты делай как я.*

Здоровье детей – самое главное для родителей.

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;*
- 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 или выполняет большинство из них вместе с ним;*

- позволяют с пользой проводить свободное время, которое посвящается ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Основной принцип, которого нужно придерживаться родителям, занимаясь физическими упражнениями с детьми, — преподносить все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

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

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