

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №52 «Ласточка Старооскольского городского округа

**Совместные занятия спортом детей и родителей**

 Инструктор по физической

 культуре: Л.А. Гдадских

февраль

2023 г.

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. Все это хорошо.  На деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме порождает бытовую лень, ослабляет их здоровье и уменьшает работоспособность.

        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.

         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 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.

            Совместные занятия оздоровительной физкультурой  дома, приучают ребенка к дисциплинированности, способствуют дополнительному общению детей и родителей в неформальной обстановке, ведь, папа с мамой могут быть тренерами. Нужно немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и очень скоро станет заметна польза.  Регулярные занятия физкультурой помогают исчезнуть таким проблема, как сколиоз и плоскостопие.

*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

              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.

***Вот 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, различные эстафеты)

— хвалите и поощряйте развлечения ребенка;

— в процессе совместной игры обучение пройдет легче.

           Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Необходимо определить оптимальное время дня занятий в режиме семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. 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.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах — желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).

Упражнения перед ужином — наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и  один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают. 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!

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка,  чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению  взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. 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.