

## Консультация для родителей «Занятия спортом детей и родителей»

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь малая часть 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 не дают им показать себя более достойно.

Действительно зачастую родителей не имеет хорошей физической подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и умны в создании хороших бытовых условий, в заботах о том, чтобы их дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это замечательно. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, предполагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле получается, что много комфорта и обильное питание при недостаточно активном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют здоровье детей, уменьшают работоспособность.



В физическом воспитании основным является формирование физкультурно-гигиенических способностей. Основы четкого режима учебы и сна, рациональное расписание свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

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

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнавать ребенка, создают и помогают укреплять 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;
- улучшают взаимосвязь родителей и детей;
- дают 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 мама или папа посвящают ребенку;
- служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные физкультурные занятия ребёнка с родителями – один из основных аспектов воспитания.