

## Совместные активные занятия детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие 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 мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. 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. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. 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 учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

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

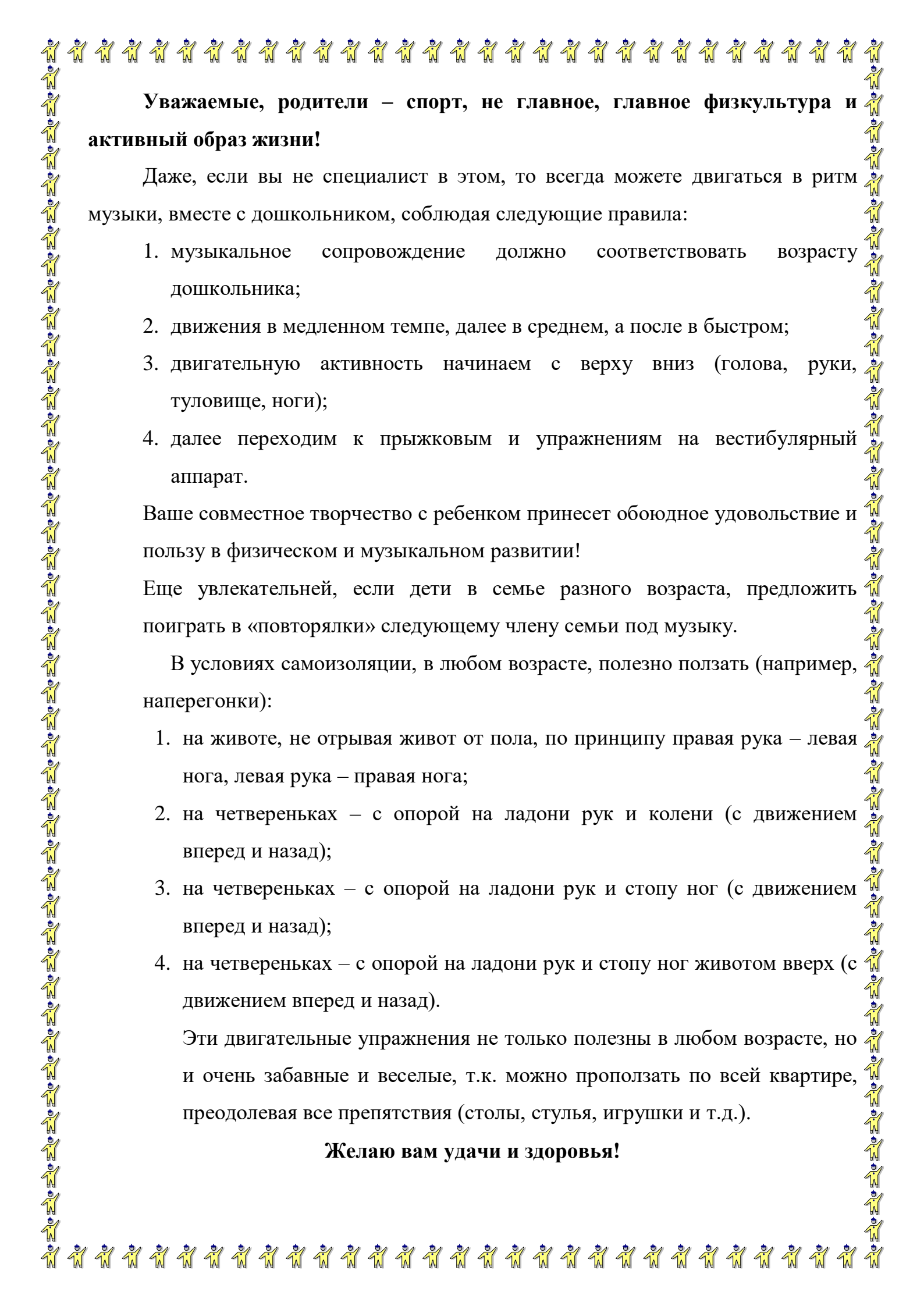


Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- 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.

**Совместные движения под музыку ребенка вместе с родителями – один из простых аспектов воспитания!**



**Уважаемые, родители – спорт, не главное, главное физкультура и активный образ жизни!**

Даже, если вы не специалист в этом, то всегда можете двигаться в ритм музыки, вместе с дошкольником, соблюдая следующие правила:

1. музыкальное сопровождение должно соответствовать возрасту дошкольника;
2. движения в медленном темпе, далее в среднем, а после в быстром;
3. двигательную активность начинаем с верха вниз (голова, руки, туловище, ноги);
4. далее переходим к прыжковым и упражнениям на вестибулярный аппарат.

Ваше совместное творчество с ребенком принесет обоюдное удовольствие и пользу в физическом и музыкальном развитии!

Еще увлекательней, если дети в семье разного возраста, предложить поиграть в «повторялки» следующему члену семьи под музыку.

В условиях самоизоляции, в любом возрасте, полезно ползать (например, наперегонки):

1. на животе, не отрывая живот от пола, по принципу правая рука – левая нога, левая рука – правая нога;
2. на четвереньках – с опорой на ладони рук и колени (с движением вперед и назад);
3. на четвереньках – с опорой на ладони рук и стопу ног (с движением вперед и назад);
4. на четвереньках – с опорой на ладони рук и стопу ног животом вверх (с движением вперед и назад).

Эти двигательные упражнения не только полезны в любом возрасте, но и очень забавные и веселые, т.к. можно проползать по всей квартире, преодолевая все препятствия (столы, стулья, игрушки и т.д.).

**Желаю вам удачи и здоровья!**