

Консультация для родителей «Спортивные упражнения для всей семьи»

Инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

Здоровье детей – самое главное для родителей!

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.

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 физкультурой, 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.

Если регулярно заниматься физкультурой, то такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие у вашего ребёнка, даже не возникнут.

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;
в процессе совместной игры обучение пройдет легче.

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!