

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. 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, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастики, водных процедур - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

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 активности детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность заниматься физкультурой не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку упражнения и выполняет вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.