



*Совместные занятия
спортом детей и
родителей*

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. 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 применении 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 занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.



Всем желаю здоровья! Ваша Елена Дмитриевна!



Я свой велосипед люблю,
На нём по улицам пылю.
Без усталости кручу педали,
Качу в заоблачные дали.
Мой конь-огонь, от спиц и
до руля,
Кручу педали-вертится
земля!

У меня велосипед!
Лучше друга просто нет!
Я на нём лечу, как птица,
Всякий может подивиться.
Как я ловко управляю
Влево-право не виляю,
могу стоя, как солдат
без руля могу, как брат
мимо пыльной мостовой
к речке тропочкой крутой
там в воде помою спицы
и домой помчу, как птица.



Я гоню на **самокате** -
На машине не догнать!
По дорожке, по газону
И по луже номер пять.
Мимо кошки, мимо клена,
Мимо дворника с метлой.
Сашка, Димка, две Алены
Хором мне кричат: "Постой!"
Не могу остановиться.
Я лечу, как в чудном сне,
По дорожке, по газону,
По авоськам на окне,
По карнизам, по балкону
И по крыше в проводах.
Сашка, Димка, две Алены
Там внизу сказали: "Ах!"
Долетел почти до неба,
Мог бы облако обнять!
Приземлился рановато,
Прямо в лужу номер пять



Тётя Даша подарила
Мне огромный **самокат**.
Целый день я колесила
Во дворе вперёд – назад.
Прокатила я подружек,
Сумки маме подвезла,
А потом учила ездить
На коне своём кота.
Кот, конечно, вырывался,
Поцарапался слегка,
Он, ведь, раньше не катался
Без педалей у меня...
Чуть стемнело – мама вышла,
Позвала меня домой.
Нам с котом теперь присниться
Самокат любимый мой.



**Чтобы прыгнуть метра на два,
Разогнаться мощно надо,
Оттолкнуться, что есть силы
И над планкою взлететь,
Приземляетесь красиво –
Будет публика реветь!**

**Будут вам тогда букеты,
Поцелуи и приветы,
У экрана ваша мама
Со щеки слезу сотрёт.**



**Что, согласны? Значит, прямо
Вот сейчас на стадион –
вперёд!**

**Чтоб до этого лет двадцать
Каждый день тренироваться
Вместо компа и кино.
Стрёмно? То-то и оно....**





Кольца, лесенки, турник.
Заниматься я привык.
Подтянусь, отожмусь,
По канату заберусь.
Руки мои — цепкие!
Ноги мои — быстрые!
Тренируюсь каждый день.
Лазать, прыгать мне не лень.
Приходите на часок
В наш спортивный уголок.
Упражнения с друзьями
Выполняйте вместе с нами!

После этих
упражнений
Глубже воздуха
вдохнуть,
И без страха и
сомнений
В речку или в
пруд нырнуть.



После этих
упражнений
Нас уже не
одолеет,
И микробы, без
сомнений,
Не заставят нас
болеть

Мячик звонкий и упругий!
Не завидуйте, подружки,
можно вместе поиграть,
можно мячик побросать;
если бить его об стенку -
он вернётся на коленку;
если бросить на дорожку -
он подпрыгнет до окошка,
а быть может и повыше -
подлетит до самой крыши!

