



*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!

