Консультация для родителей

«Совместные занятия спортом детей и родителей»

Цель: Формирование у родителей представления о важности занятий спортом совместно с детьми, знакомство с различными играми, упражнениями и тренировками для совместных занятий.

Ход:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Мне приятно видеть вас, и я благодарю вас за то, что нашли возможность прийти на консультацию.

 Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми,  физически плохо развитыми. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит, слабый, считают родители его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, от чего следует.

Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет), не прыгал (как бы ни ушибся), не лазал (а если упадет), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании.

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.

Чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям утренней гимнастикой и спорту,  рекомендуется делать упражнения вместе с ними.      Коллективные упражнения (всей семьей) проходят всегда интересно, весело, с задором и, безусловно, приносят пользу и детям и взрослым.

               Основной принцип, которого нужно придерживаться родителям, занимаясь физическими упражнениями с детьми, — преподносить все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

Если говорить о времени занятий, утренние совместные занятия, с примерами упражнений из них вы можете ознакомиться на слайде, обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений.

До обеда обязательно погуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутное, более интенсивное занятие с ребенком, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения.

        Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с родителем.

        После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

        Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе - чаще всего она предоставляется в выходные дни.

*Родителям, которые занимаются с детьми упражнениями, необходимо соблюдать некоторые правила:*

— создать атмосферу, при которой ребенку будет интересно заниматься;

— следить за временем занятий, чтобы не вызвать у детей переутомления;

— не заставлять и не настаивать;

*Вот 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, различные эстафеты)

— хвалите и поощряйте развлечения ребенка;

— в процессе совместной игры обучение пройдет легче.

              В домашних условиях вместе с ребенком   , чтобы разбудить интерес к спорту, можно изготовить нетрадиционное оборудование, с примерами таковых можете ознакомиться на слайде. Например, массажные дорожки, легко сделать даже из бросовых материалов. Наполнением дорожки могут стать пробки, фломастеры и карандаши, камни, веревки и бусины.

        Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

        Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Также хотела бы посоветовать вам релаксацию, даже после занятий спортом. Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Предлагаю вам выполнить одно упражнение на релаксацию, чтобы лучше понять специфику.

Упражнение “Птички”. Закрываем глаза, принимаем удобную позу, вы представляете, что вы маленькие птички. Летаете по душистому летнему лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вот вы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и вы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, вы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлились в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Открываем глаза. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Решив проводить совместные тренировки и выделив для этого время, необходимо выбрать, каким видом спорта заниматься. Сейчас, в теплое время года можно отправиться в парк и покататься на роликах, ведь дети очень любят это занятие. Кроме того, эта физическая нагрузка способствует проработке мускулатуры ног, ягодиц, спины и пресса, улучшению координации движений, нормализации работы сердца. Катание на роликах помогает отвлечься от повседневных забот, проблем и просто наслаждаться процессом. Выбрав данный вид [фитнеса](https://medaboutme.ru/zozh/fitness/), важно не забывать о мерах безопасности — налокотники, наколенники, шлем и защитные перчатки должны быть на всех участниках тренировки.

В теплое время года и при хорошей погоде также можно устраивать велопрогулку.. Этот вид спорта обеспечит хорошую кардионагрузку, подарит массу положительных эмоций как взрослым, так и детям.

Если в семейных тренировках принимают участие бабушки и дедушки, рекомендуется заниматься спортивной ходьбой. Главное —выбирать удобную обувь, которая не будет доставлять дискомфорт.

        Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Спасибо, что пришли на консультацию и я надеюсь, что вы нашли что-то новое и важное для себя. Я хотела бы узнать была ли моя консультация полезной для вас? Что нового вы из нее узнали? Предлагаю вам ознакомиться с рекомендациями, из которых вы узнаете о подвижных играх, которые легко провести с ребенком дома, релаксирующих упражнениях и комплексе общеразвивающих упражнений. Спасибо за внимание.