

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Ростов-на-Дону «Детский сад №86»

344049, г.Ростов-на-Дону, ул. Еременко 110/1, тел. (863) 210-20-24,
E-mail: mbdou86.2019@mail.ru
ИНН 6194002238 КПП 619401001 ОГРН 1196196045011

**Консультация для родителей на тему:
«Физическое воспитание детей. Совместные
занятия спортом детей и родителей».**

Выполнила: воспитатель МБДОУ №86
Гаврюшкина Екатерина Владимировна

г. Ростов-на-Дону
2024

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима активности и сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастика, водные процедуры — все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Важен выбор цели: вы должны знать, что им характерно для данного времени года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия и общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения тех или иных 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.

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего ребенка имеются какие-либо отклонения от нормы в состоянии здоровья, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья — это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с детского возраста. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом — один из основных аспектов воспитания.

Краткая памятка для родителей

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

- Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
- Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
- В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы: утреннюю гимнастику; подвижные игры; спортивно-развлекательные игровые комплексы; гимнастику для глаз; элементы самомассажа; закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей).