

## **Совместные занятия спортом детей и родителей**

Автор составитель: инструктор по физической культуре Уфимцева М.В

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.



Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение 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:

- 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.

## Рекоменации «Как проводить с детьми катание на роликовых коньках»



Кататься на роликовых коньках рекомендуется детям с 5-6 лет. Начинать катание следует на четырех роликовых коньках: они более устойчивы, а потом, по мере овладения этим видом спортивного развлечения, переходить на двух роликовые.

Следите за движениями малыша: тело должно быть немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, стопы слегка разведены в стороны и параллельны, руки чуть согнуты в локтях – помогают движению (а при замедлении хода, временной потере устойчивости расставляются в стороны – для сохранения равновесия).

### Игровые упражнения и задания.

- Игровое задание «Не задень предмет». Здесь требуется ловкость, хорошая координация движений. 3-5 м необходимо разогнаться и проехать по коридору шириной 1 м (затем 70 см и 50 см), составленном из предметов: кеглей или кубиков, флажков, мячей.
- На хорошо накатанной площадке или асфальтированной дорожке длиной 2 м чертится восьмиугольник (если играющих – 8), квадрат (на 4 участника) и т.д. Каждый игрок стоит у своего угла спиной друг к другу. Перед каждым на расстоянии 5-10 м воткнут флажок над головой.
- Игровое задание «Собери мячи». Команды выстраиваются на линии у коридора шириной 2 м длиной 10-15 м. Через каждые 2-3 м лежат небольшие резиновые мячи. Проезжая по дорожке, игрок должен, притормаживая (или сходу), собрать поочередно все мячи и проехать до конца коридора, не роняя их.
- Разучивая повороты, следует начинать движения в медленном темпе с четырехроликовых, а потом переходить на двухроликовые.
- Поставьте на дорожку какой-нибудь предмет и посоветуйте детям: «Поверни за кеглей влево, проезжая как можно ближе к кегле», «Поверни у кегли и после поворота вправо подними обруч», «Возьми обруч и медленно кати рукой его по дорожке».