

Совместные занятия спортом детей и родителей



02.05.2021

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, утренней 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 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:

- 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.

Приложение.

Всем хорошо известно, что физическая нагрузка просто необходима ребенку для его правильного развития и здоровья. Особенно важно сохранять активный двигательный режим у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Организация коллективных игр имеет особое значение для педагогов, воспитателей и родителей, стремящихся обеспечить детям полноценный отдых и удовлетворить их потребность в движении.

Такие игры отличаются от игр других видов тем, что поступки участников регламентированы правилами, которые исключают применение опасных приемов и нетактичных действий по отношению друг к другу, и это способствует воспитанию взаимного уважения.

Заячьи домики

Играющие изображают зайчиков. У каждого — свой домик, но у одного (водящего) домика нет. Он подходит к домику любого участника игры и просит: «Пожалуйста, уступи мне домик». Заячик не намерен уступать незнакомцу свой дом. Он бежит по кругу вправо, водящий — влево. Они обегают всех участников, дотронувшись до каждого. Тот игрок, до которого дотронулись, должен занять свободный домик. По команде ведущего игра останавливается. Заячик, оставшийся без домика, водит.

Кузнечики

Для игры понадобится мел. Взрослый чертит на площадке круг такой величины, чтобы все участники могли разместиться свободно по окружности. Один из играющих назначается водящим, он встает в центр круга. Остальные игроки — кузнечики — встают у самой черты за кругом. По команде ведущего кузнечики начинают запрыгивать внутрь круга, а затем — выпрыгивать из него. Водящий старается поймать кого-нибудь из участников в тот момент, когда последний находится внутри круга. Пойманный игрок становится водящим, а водящий — кузнечиком, после чего игра повторяется.

Игру можно усложнить, изменив ее правила: впрыгивать, а также выпрыгивать на одной ноге или выпрыгивать только после хлопка в ладоши.

Золотая рыбка

Перед игрой мелом обозначают границы «водоема». Жребием выбирают двух-трех детей, которые взявшись за руки, образуют сеть. Их задача поймать остальных игроков – рыбок.

Задача рыбок — не пересекать границы водоема, «не рвать» и не попасться в сети. Если «рыбка» все-таки попалась, она переходит к команде ловцов.

Игра заканчивается тогда, когда будут пойманы все «рыбки».

Съедобное-несъедобное

Ведущий становится перед участниками, и поочередно каждому игроку он кидает мяч, при этом произносит какое-нибудь слово. Если оно «съедобное» («шоколад», «кефир» и т.д.), — игрок должен поймать мяч, а если «несъедобное» («диван», «чашка» и т.д.), то оттолкнуть его. Игрок ошибется (например, поймал «ботинок» или оттолкнул «арбуз») — меняется местами с водящим. Игра вызывает дружный смех, если незадачливый игрок ловит совсем неподходящий для еды предмет, например «труссы» или «соплю». А в некоторых случаях, раздосадованные неудачники стараются доказать, что можно и кошку съесть и поганку, хотя последнюю только один раз.

Платочек

Игроки закрывают глаза, водящий в это время должен спрятать платок на ограниченной площади. Спрятав его, водящий произносит: «Платок отдыхает». Игроки ищут платок. Задача ведущего направлять словами «тепло» или «холодно» — все зависит от того, как близко/далеко подошел игрок к платку. Игрок, нашедший платок, незаметно подбирает и касается им кого-то из игроков. Игрок, до которого дотронулись платком, становится водящим.

Картошка

Игроки образуют круг, в центр которого садится водящий — «картошка». Игроки перебрасываются мячом, как в волейболе. Участник игры, не сумевший поймать мяч, садится в центр круга. Мячом можно не только перебрасываться, но и глушить картошку, стараясь попасть в сидящих. Промахнувшийся игрок присоединяется к картошке. Сидящие в центре круга игроки могут пытаться поймать пролетающий мяч. Поймавший мяч участник меняется местом с тем, чей мяч он смог перехватить.

Колечко

Ведущий встает перед стоящими/сидящими игроками. Все игроки вытягивают руки перед собой и образуют из ладошек «лодочку». Ведущий прячет колечко в своих руках, тоже сложенных в виде лодочки. Он подходит к каждому участнику и делает вид, что именно этому человеку он вложил колечко — нужно медленно провести своей лодочкой между руками игрока. Ведущий должен обойти всех игроков, отойти в сторону и сказать: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Задача игрока, в руках которого спрятано

колечко, должен выбежать, причем не быть пойманным, коснуться условленного места или предмета. Если ему это удастся, то он становится ведущим, а ведущий — игроком.