### Консультация по совместным занятиям спортом детей и родителей

Родителям важно, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии. Смогли достойно реализовать свои и, что немаловажно, родительские нужды и чаяния. Но представления родителей о значении физических упражнений и их роли в жизни собственного ребенка теряются за чрезмерной заботой об интеллектуальном развитии. Ребенок растет, а родители не повышают, а снижают планку требований к его физическому развитию.

В период первого года жизни, каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим процедурам. Но чем старше становится ребенок, тем чаще становится негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания. Это находит свое отражение в отношении родителей к занятиям их физкультурой дома.

   Чаще всего родители не отрицают необходимости занятий физкультурой дома, но и не делают ничего, чтобы решить эту задачу. Как заниматься с ребенком дома:

* создать подходящие условия для занятий;
* помогать детям соблюдать режим дня, правила личной гигиены, следить за выполнением гимнастики утром, за выполнением упражнений на осанку и гибкость;
* организовывать соревнования и игры на детских площадках у дома;
* родителям важно принимать участие в соревнованиях, развлечениях, играх и прогулкам вместе с детьми.

Большинство родителей выполняют не все функции или не в полном объеме, ограничиваясь первыми двумя позициями. Третья и четвертая позиции, позволяющие демонстрировать ребенку личный пример отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются, оставаясь просто теоретическим убеждением в правильности этих убеждений. Немногие родители находят время и силы на совместные занятия физкультурой дома, на помощь ребенку в развитии силы, выносливости, гибкости. Дать ребенку распечатку с упражнениями еще не означает, что вы действительно вкладываетесь в заботу о его физическом развитии.

Создавайте комфортные условия для здорового развития своего ребенка и станьте для него примером в этом непростом деле, требующем силы воли и постоянства!