«Физкультурно - оздоровительная деятельность в семье»

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, если дети видят, что родители испытывают удовольствие от занятий на тренажерах, катания на коньках, пеших прогулок, т. е. от любого здорового активного досуга, они будут им подражать.

Наша работа по физическому воспитанию строится на взаимодействии с родителями. Мы используем разнообразные формы работы с ними: беседы, информация в родительских чатах, консультации, различная стендовая информация ит.д**.** Все это мы делаем в тесном контакте с воспитателем по физической культуре Натальей Сергеевной. Мы всегда следуем ее рекомендациям, она дает нам советы, оказывает помощь, подбирает упражнения для физкультминуток, бодрящей гимнастики; организации игры на прогулке, дает рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Понимая, важность соблюдения здорового образа жизни, родители занимаясь двигательной деятельностью в семье всегда точно соблюдают рекомендации данные Натальей Сергеевной и нами.

Самые активные семьи наших групп, показали, что спортивные тренировки стали неотъемлемой частью их жизни. Предлагаем вашему вниманию видеопрезентации как проходит физкультурно – оздоровительная деятельность в семьях наших воспитанников.

В семье Мельниковых считают, важно прививать у детей интерес к двигательной активности. Они вместе, всей семьей весело и здорово проводят время. Семья старается не упускать возможности и регулярно посещают санаторий «Солнечный», в поселке Тесь. Где посещают спортивный зал, катаются на самокатах, велосипедах.

Регулярно посещают всей семьей бассейн. Детям очень нравится плавание. Оно — очень хорошо укрепляет тело, развивает дыхание, даже если ребенок не умеет еще плавать, и просто барахтается в воде. Оно способствует закаливанию, укреплению иммунной системы, что защищает от различного рода вирусных и других заболеваний.

С удовольствием занимаются на тренажерах, где проявляют свои физические возможности - силу, ловкость, выносливость.

Активно участвуют всей семьей в различных спортивных соревнованиях.

Совместные вылазки на каток зимой, на стадионе «Урожай», катание на коньках, лыжах, спортивные игры и просто семейная прогулка, одно из самых излюбленных развлечений в семье. Всего час катания на льду в неделю станет отличной̆ профилактикой̆ простудных заболеваний.

Семья спортивная и дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле, осознают, что быть активным полезно для здоровья.

В семье Морозовых постоянно делают утреннюю гимнастику. По возможности ее проводят на свежем воздухе. После зарядки семейный легкий бег. В результате занятий бегом, они отлично себя чувствуют, появляется хороший аппетит и работоспособность. Регулярно тренируются на различных тренажерах. Никита проявляет большой интерес к физической деятельности. У него всегда хорошее самочувствие, бодрое настроение.

Семья Иваниц.

Часто бывает, что в группе есть дети, значительно подвижнее остальных. Таким ребятам рекомендованы нашим воспитателем по физической культуре Натальей Сергеевной спортивные секции. Чтобы реализовать свои двигательные потребности, семья Максима Иваниц подобрала (методом проб) ребенку секцию бокса. Сначала там идет разминка, затем непосредственно занятие. Что важно, в секциях учат не только ударам, защите, позициям, но и спортивной этике (лежачего, слабого не бить).

Семья Лопановых, как и многие другие, не имеет возможности регулярно посещать секции, стадион, бассейн, хотя понимают их важность. Но организовать регулярную спортивную деятельность можно и дома с минимальным спортивным оборудованием или без него. Выполняя не сложные, но эффективные упражнения.

Посмотрев видеоролики, мы убедились, что занимаясь вместе с родителями спортом, дети не только усваивают основы здорового образа жизни, и проникаются чувством единства со своими близкими людьми и получают незабываемые семейные моменты.