

"Совместные занятия спортом детей и родителей"

Мы живем в современном технологичном и быстро развивающемся мире, нас окружают новые технологии коммуникации общения, медицина не стоит на месте, а спорт приобретает новые направления.

В повседневной жизни мы используем гаджеты и пользуемся интернетом, но забываем про свое физическое развитие, все больше и больше углубляясь в малоподвижный образ жизни!! Именно поэтому очень важно еще в детском возрасте прививать детям активный отдых с родителями, участие в различных семейных соревнованиях и просто пешие прогулки по красивым местам вашего города!!

Чем раньше родители покажут свой пример активной жизни тем лучше! Движение - это основное проявление жизни и в то же время средство для гармоничного развития личности человека. В младенческом возрасте уровень развития двигательных навыков является показателем общего развития и здоровья ребенка, по активности малыша судят о его развитии других сторон личности и психики! Все родители хотят, чтоб их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь постоянной двигательной активностью ребенка, но так же его ловкостью силой и выносливостью. Чем раньше мы привьем нашим детям активность и подвижность, тем легче в дальнейшем им будет проявлять себя в социуме, быть уверенным в себе, активно проявлять себя и выстраивать коммуникации с другими детьми в виде игры и соревнований!

Физическое воспитание- составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. В общении с ребенком родители могут использовать игровую форму общения и под видом игры обучить ребенка основам физического здоровья, так же в игре развивать у ребенка силу, выносливость реакцию и сообразительность выполнения каких либо заданий и упражнений!

Важно чтоб во время проведения активности родителей и детей не возникало ссор и споров, чтоб ребенок с удовольствием участвовал принимал решения и проявлял активность при игре! Родителям важно знать стадии развития детей по возрасту а так же индивидуальные особенности ребенка! Занятия спортом с детьми так же помогут им в развитии у себя характерных качеств таких как упорство в достижении цели, понимании для чего им это нужно, и желание быть первым и лучшим к лидерству и постановке себя в обществе легко найдя свое место!!

Ребенок развивается не равномерно поэтому быть в рамках по возрасту не обязательно, можно делать с удовольствием упражнения которые хорошо получаются и постепенно вводить новые и более сложные задачи! Главное проводить время с позитивным настроением и с улыбкой на лице, ведь дети очень любят проводить совместное время с родителями и немного подучатся а родителям это хорошая основа чтоб узнать детей получше и понять в каком направлении им двигаться дальше! Чем больше родители уделяют внимания подвижному образу жизни, тем больше в семье вырабатывается привычка к совместному и счастливому времени проведения на пользу всем!!