

Совместный активный отдых детей и родителей



Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных особенностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает особое место в воспитании детей, и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Совместный активный досуг

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в

спортивных семейных играх, например, «Мама, папа, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

- в зимнее время –кататься на лыжах, коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры;

- в весеннее и осеннее время – отправиться в однодневные туристические походы, на дачу, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми;

- в летнее время – поехать на море, загорать, плавать, играть в подвижные игры на улице;

- устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни;

- сформулировать и следовать семейным правилам, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Активный отдых способствует оздоровлению тела, развивает коммуникативные навыки ребенка, помогает ему узнавать окружающий мир и расширяет его кругозор, а вместе с родителями это будет только интереснее и с большей пользой.

Материал подготовила Карпова В.А.