СОВМЕСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

Наше время психологи зачастую называют временем нарастающей отчужденности детей. Поэтому очень важно найти средства, внушающие ребенку чувство безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании.

По исследованиям ученых прикосновении наряду со звуками голоса приводят к выделению нейрогормонов окситоцина, принимающего самое активное участие в регуляции социального поведения. Ученые называют окситоцин «веществом дружбы». Научно доказано, что окситоцин заставляет больше доверять друг другу, более чутко реагировать на «добрые» слова. Таким образом, совместные физкультурные занятия и подразумевающие, в первую очередь, разнообразные тактильные контакты между родителем и ребенком выполняют задачу укрепления эмоциональных отношений в семье.

Характер внутрисемейных отношений во многом зависит от знания членов семьи друг о друге. Физкультурные занятия – вид совместной деятельности, основной элемент которой – взаимное познание и влияние друг на друга, характеризующиеся эмоциональной насыщенностью и демократичностью. Кроме того, взрослый при введении игровых задач в совместной деятельности сам присоединяется, приобщается к состоянию ребенка, переживая положительные эмоции, проявляя и чувство юмора в определенных ситуациях, и гибкость, и открытость. Занятия дают многим взрослым уникальную возможность прожить какой-то отрезок времени по принципу «здесь и теперь», прислушаться к своим ощущениям и чувствам во время взаимодействия с детьми. Вряд ли во время упражнений кто-то думал о производственных проблемах или домашних заботах. Как правило, в семье ощущается недостаток времени для совместных занятий, здесь внимание родителя сосредоточено исключительно на себе и на ребенке, и ребенок это прекрасно чувствует. Расширяется диапазон и невербального, и вербального общения. Дети чувствуют себя более раскованно рядом с родителем, а если нет, то занятия, выявив проблему, дают повод задуматься и сделать шаги для её решения. Раскованность позволяет ребенку более полно и естественно использовать те двигательные умения и навыки, которыми они овладели. В свою очередь, у родителей пробуждается интерес к уровню двигательной зрелости ребенка, ведь каждый имеет возможность наглядно сравнивать физическое развитие детей. Одновременно у родителей формируются практические умения в области физического воспитания. Многие упражнения предполагают достаточное развитие ловкости, силы, координации не только ребенка, но и взрослого. «Внутренние» правила каждого упражнения учат и ребенка, и взрослого выбирать стратегию поведения и взаимодействия. Особенно наглядно они демонстрируют родителям, насколько негативно действуют на детей критицизм взрослого, стремление к ярлыкам и сравниванию. Ребенок же учится сдерживать импульсы, проявлять усилия, приспосабливаться к совместному движению. Эмоциональная и метафорическая наполняющая упражнений – ведь каждое из них может что-то символизировать, имеет свое название или обозначение, не менее важна как для ребенка, так и для взрослого, углубляя эмоциональный контакт, создавая определенные переживания, стимулируя позитивные эмоции и теплоту отношений. И дети, и родители получают бесценный опыт взаимоподдержки и ощущения семейной цельности.