****

1. Обеспечить согласованность и преемственность в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОУ.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, учить познавать красоту своего тела.
3. Воспитывать положительные черты характера: трудолюбие, чувство товарищества и взаимопомощи.

Содержание физических занятий родителей и детей – это система упражнений и игр, которые:

* + доступны для совместного выполнения взрослым и ребёнком;
  + разнообразны по своему физическому воздействию;
  + обеспечивают тактильный контакт;
  + направлены на развитие эмоциональной сферы, партнёрских и доверительных отношений родителей и детей;
  + решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи;
  + развивают самостоятельность, творчество, инициативу.

Занятия проводятся в конце каждого месяца длительностью от 25 до 35 минут.

В содержание совместных физкультурных занятий входят собранные детско-родительские игры, парные контактные физические упражнения, подвижные игры, танцевальные упражнения. Которые используются в музыкальном зале, спортивном, а также в группах и дома.

Спортивный инвентарь и нетрадиционное оборудование расположено в зале так, чтобы на занятиях по физической культуре был доступен и взрослым и детям.

Эффективность использования таких занятий заключается в том, что повышается взаимный интерес со стороны родителей к совместной двигательно-игровой деятельности на физкультурных занятиях, активность и стремление родителей к внутренней перестройке и коррекции своих отношений с ребёнком. Возникает стремление родителей и детей переносить полученный на физкультурных занятиях двигательный опыт в домашние условия. Достижения данной программы заключаются в улучшении состояния здоровья детей, физического развития детей, самостоятельности, активности, формирование интереса к занятиям физической культурой, спортом, взаимодействию наравне со взрослыми, чувству товарищества, готовности прийти на помощь, стремлению к здоровому образу жизни.