

Памятка для родителей

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Занятия спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.
3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах
5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
6. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.



С уверенностью можно сказать, что совместные занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так же и родителей, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Доказано, что движение и спорт оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивость и мужество и др.

И нам хочется надеяться, что у других родителей и детей проснется интерес к активному занятию спортом и движением, которые способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям, к гармоничному развитию личности ребенка.

МБДОУ «Детский сад № 40»

**«Родители!
Занимайтесь
спортом с детьми
вместе»**



Подготовила:
Инструктор по ф/к
Кожемяко Марина Сергеевна



ПРОБЛЕМА

В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей в других семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора, компьютера и телефона стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях не принято заниматься спортом. Им очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней.*Но что они для этого делают?* Многие принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты.

Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!

Актуальность

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.



Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье своего ребенка.

Гипотеза

В плотном графике работы родителей, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

«Спорт, здоровье, радость, смех –принесет нам всем во всем успех!»



Заниматься спортом следует с ранних лет жизни, следует формировать у детей спортивную культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному рациональному питанию.

Памятка для родителей

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Занятия спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.
3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах
5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
6. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренером .
7. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.



Памятка для родителей Что же такое спорт?

Спорт (с англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранцузского *desport* — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.



Спорт – это здоровье и нормальное физическое развитие. Организм ребенка интенсивно развивается, меняются его функции, темпы роста, силы, эмоции. И нельзя предугадать, какие изменения, количественные и качественные, совершатся в организме через определенное время.

Спорт- это движение, естественная потребность детей, обусловленная самой природой живого организма, для которого движение является формой существования.