



**МАМА,**  
**ПАПА,**  
**Я**

**СПОРТИВНАЯ**  
**СЕМЬЯ**

*Личный пример родителей очень важен в воспитании. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей.*



---

*Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимается спортом. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным - это полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместные занятия спортом - это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из-под палки.*

---

*Кроме того, активный семейный досуг укрепляет отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И наконец, тоже получить радость от движения и спортивных забав.*



# Как начать?

- Сначала нужно найти занятие, которое всем понравится.
- Убедиться, что детям это занятие будет по плечу, а главное, в радость.
- Затем вместе составить график занятий и повесить его на видное место.
- Кроме того, неплохо повесить дома турник, соорудить шведскую стенку и купить гантели. Разве можно пройти мимо турника и ни разу не подтянуться?
- Желательно раз-два в неделю устраивать семейный совет. Сесть всей семьей за стол, выпить чайку и обсудить идеи, предложения, впечатления от занятий спортом.
- Неплохо чередовать виды спорта, чтобы развивать разные группы мышц. К примеру, по четным дням устраивать велогонки, по нечетным – играть в мяч.
- Хорошо бы раз в месяц выделять день для совместных мероприятий. Например, заранее запланировать поход в зоопарк и зарезервировать день для развлечения в аквапарке.
- Если в семье есть маленькие дети, то полезно купить удобный рюкзак, специальную коляску-сиденье на велосипед, чтобы малыши тоже приобщались к активному образу жизни

# Ходьба!

- Когда мы действительно загружены на работе и на полноценные занятия спортом времени нет, можно просто погулять всей семьей. Начинаем с коротких прогулок, чтобы после них чувствовать прилив сил, а не утомление. Постепенно увеличиваем расстояние. Возможно, детям будет приятнее ехать на велосипеде, а для малышей лучше взять коляску. Хорошая идея – купить шагомеры и каждому члену семьи установить «планку достижений» – сколько шагов в день нужно прошагать.
- Правила и условия прогулки каждая семья может придумать самостоятельно на семейном совете. Так даже веселей. Главное - чтобы каждый член семьи получал от прогулок удовольствие и радость.

Погонять всей семьей на велосипедах.  
Можно, наперегонки!



Расчертить на асфальте классики и попрыгать с детьми, поиграть в прятки или попрыгать со скакалкой.





Поиграть на площадке в футбол, волейбол, другие игры с мячом или в дартс.



Собрать всем вместе бумажного змея и запустить его.



---

## *Желательно:*

- Установить правила просмотра телевизионных передач. Например, каждый член семьи может смотреть ТВ не больше двух часов в день.
  - Установить правила пользования Интернетом и ограничить время для компьютерных игр.
  - Не поощрять друг друга продуктами, а уж тем более мучными и калорийными.
  - Поставить семейные мероприятия на первое место. Какие бы ни были заботы – не позволяйте себе забывать про совместный досуг
-

*Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:*

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

---

*В последнее время много внимания уделяется вопросам интеллектуального воспитания детей. Не менее важно и физическое воспитание ребенка. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закалывают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.*

---

---

*Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка через активные занятия физкультурой, что способствует укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.*

---

---

*Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья.*

---

---

*Так пусть дети будут  
здоровыми и счастливыми. А  
это значит, что здоровыми и  
счастливыми будем мы все.*

---



---

Спасибо  
за внимание!

---