



### **Памятка родителям: "Спорт и моя семья!"**

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

Почему необходимо заниматься спортом? Совместные занятия и забота о здоровье всей семьи не только полезна сама по себе, но и приносят 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, сплачивают семью, служат взаимообогащению;

- \*совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка;

- \*создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач;
- \*предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому, так родитель, показывая ребенку упражнения или выполняет вместе с ним;
- \*позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку;
- \*способствуют всестороннему развитию ребенка: важным качествам личности (настойчивости в достижении цели, упорству) и благотворны для психического состояния ребенка.

**Физическая активность** - залог здоровья и эмоционально благополучного состояния. Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства. Занятия спортом – полезно для здоровья!

### **Советы для наших родителей:**

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.

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

**И помните!** В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни ребенка, степень и характер его физического развития, общее знакомство с различными видами спорта.

Выбирайте семейные виды спорта - проводите время с интересом и пользой!

Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми, это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы!