



МАМА, ПАПА, Я –
СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

В воспитании детей нельзя забывать о важности физкультуры и спорта. Современные дети проявляют больше интереса к гаджетам, чем к подвижным играм во дворе, поэтому задача родителей привить им любовь к физкультуре и привычку заниматься ею.



СОВМЕСТНАЯ ЗАРЯДКА

Чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям физкультурой и спортом, надо делать зарядку или упражнения вместе с ним.



Семейные спортивные занятия проходят интересно и весело, они принесут пользу и детям и взрослым. Занятия спортом родителей вместе с детьми — один из важных механизмов воспитания.



СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК



Домашний спортивный уголок поможет развить у ребенка ловкость, координацию движений и силу, а также полезно занять его досуг.

Оборудовать такой уголок не сложно. Простой и обязательный минимум — обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палочка, мат. С этими предметами можно ежедневную зарядку превратить в игру.

Можно использовать подручные средства:

Решетка от детской кроватки. Если положить ее на пол и ходить по ней — это отличная профилактика плоскостопия.

Жесткий коврик для прихожей «травка». Будет стимулировать биологически-активные точки на стопах, если ходить по нему босиком.

Скрученный рулоном плед. Ходьба по нему — тренировка вестибулярного аппарата.

Таз для стирки. Он пригодится для баскетбола и других игр с мячом.

Подушки от дивана. Можно перепрыгивать или перелезать через них.



ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ



Занятия физкультурой и спортом надо преподносить детям в виде игры. Хорошее настроение, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его и вызывают положительные эмоции.

Совместные физкультурные занятия приносят большую пользу:

- одновременно занимаются физкультурой все — и дети и взрослые
- формируется благоприятный микроклимат в семье
- совместные тренировки сближают детей и взрослых
- способствуют всестороннему развитию ребенка.



Родители, занимайтесь спортом вместе с детьми!

