

## Памятка для родителей: «Спорт в жизни семьи»

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ №34  
Лубенская Вера Владиславовна

### Мама папа Я спортивная семья.



Всё родом из детства: образ жизни, стиль поведения, культура. И любовь к спорту не исключение. Занятие спортом всей семьей не только вырабатывают правильную привычку, укрепляют и сохраняют здоровье, но и помогают стать ближе и внимательнее к друг другу. Давайте разберемся, какие виды семейного спорта существуют.

#### 1. Занятие для всей семьи в теплое время года.

**Велосипедные прогулки.** Катание на велосипеде – отличная кардиотренировка, которая подарит массу положительных эмоций. И не исключено, что велосипед станет любимым средством передвижения для всей семьи.



#### Спортивная ходьба.

Одежда и обувь для пеших моционов должны быть удобными, чтобы не доставлять дискомфорта во время занятий. Когда мышцы ног окрепнут, а организм привыкнет к нагрузкам, ходьба, вполне возможно, перейдет в бег трусцой.

**Ролики.** Катание на роликах укрепляет мышцы ног, пресса и спины. Это один из самых приятных видов спорта, он помогает сжигать жир, развивает координацию движений, положительно влияет на работу сердца. При этом, касаясь на роликах, можно отвлечься от всех проблем и просто насладиться движением. Правда, не стоит забывать о мерах безопасности в спорте: на ребенке, да и на взрослом, особенно если он только осваивает азы катания, должна быть защитная экипировка.

#### 2. Занятия спортом зимой

**Горные лыжи.** Конечно этот вид спорта не совсем актуален для нашего южного города, но если у вас есть возможность, то вы можете в зимние каникулы посетить вместе с ребенком горнолыжные курорты в Сочи, в Карачаево-Черкесии, в Кабардино-Балкарии и другие. Ребенка можно приобщать к этому виду спорта с ранних лет, но опытные инструкторы советуют ставить детей на лыжи с пяти или семилетнего возраста.



«Перед началом тренировки разучите с малышом некоторые движения: приседания, подскоки, прыжки из глубокого приседа. Так ребенку легче будет научиться держать равновесие. А еще объясните малышу, как правильно падать. Лед скользкий!».

**Фигурное катание.** Где можно приучить ребенка к фигурному катанию в



нашем южном регионе? В торговых центрах и больших спортивных сооружениях с искусственным льдом в городах Сочи, Краснодаре, в пос. Абрау-Дюрсо пригорода города Новороссийска. А если у вас есть возможность поехать в регионы, где есть ледовые катки на открытом пространстве, то обязательно поведите ребенка на

каток. Катайтесь всей семьей! Получите удовольствия от совместного занятия этим удивительно красивым видом спорта. Также можно покататься с горы на санях и слепить снеговика.



### Всесезонные занятия спортом для всей семьи



Помимо спортивных занятий на свежем воздухе есть другие варианты. Танцами, йогой или теннисом можно заниматься в любую погоду.

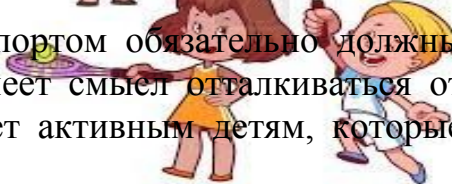
Умение танцевать сейчас в моде: всегда можно найти центры и клубы, где проводятся семейные танцевальные занятия. Танцы помогают развивать чувство ритма и повышают самооценку, что особенно важно, если в семье

растут девочки.

Занятия теннисом сплачивают семью, превращая ее в команду, где каждый готов помочь



другому в трудной ситуации. Семейные занятия спортом обязательно должны приносить радость, поэтому при выборе спорта имеет смысл отталкиваться от возможностей ребенка. К примеру, теннис подойдет активным детям, которые обладают хорошей скоростной реакцией.



### Всем известна польза здоровью от занятий йогой.



Занятия йогой снимают раздражение от семейных конфликтов и объединяют разные поколения семьи. На тренировки можно приходить и с маленькими детьми, и с бабушками, и с дедушками. К тому же занятия йогой помогают в умении управлять своими эмоциями и просто приносят массу

положительных ощущений.

В погоне за хорошей физической формой не стоит забывать об интеллектуальном спорте. **Шахматы** могут стать интересным времяпрепровождением



В спортивных занятиях важна регулярность. Одному человеку проще выделить время для тренировок, семье же необходимо собраться и продумать график, который бы устроил каждого. Лучше выделить на спорт по 20-30 минут 2-3 раза в неделю, чем несколько часов, но раз в месяц. Можно завести журнал достижений, где будут указаны цели каждого из членов семьи и обязательно вписан достигнутый результат- успех стимулирует новые тренировки. Если нет возможности и времени посещать спортивный зал, его возможно организовать дома. Достаточно купить обруч, скакалку, гантели и большой резиновый мяч фитбол.

Да, семейные занятия спортом требуют самоотдачи, но, однажды победив лень и усталость, можно открыть для себя радость движения и общения с самыми близкими людьми.

