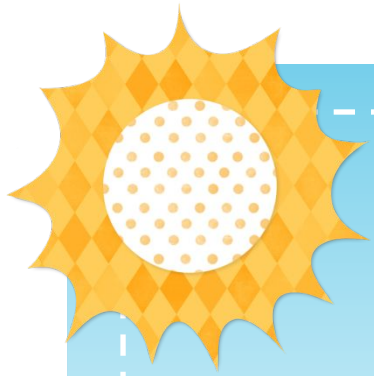


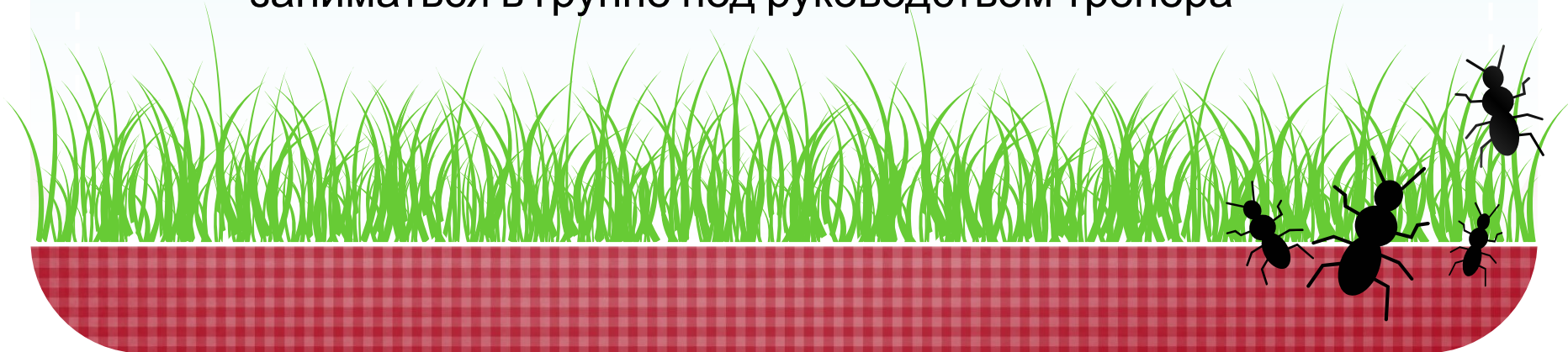


*Папа, мама, я –  
спортивная семья*





Вопрос малой двигательной активности взрослых и детей в современном мире решить достаточно просто — родителям нужно заниматься спортом вместе с детьми без посещения спортивных секций и фитнес клубов. Такой вариант физкультуры подойдёт тем, у кого нет времени на дорогу в спортзал и обратно, кто стеснён в денежных средствах или по каким-либо причинам стесняется заниматься в группе под руководством тренера





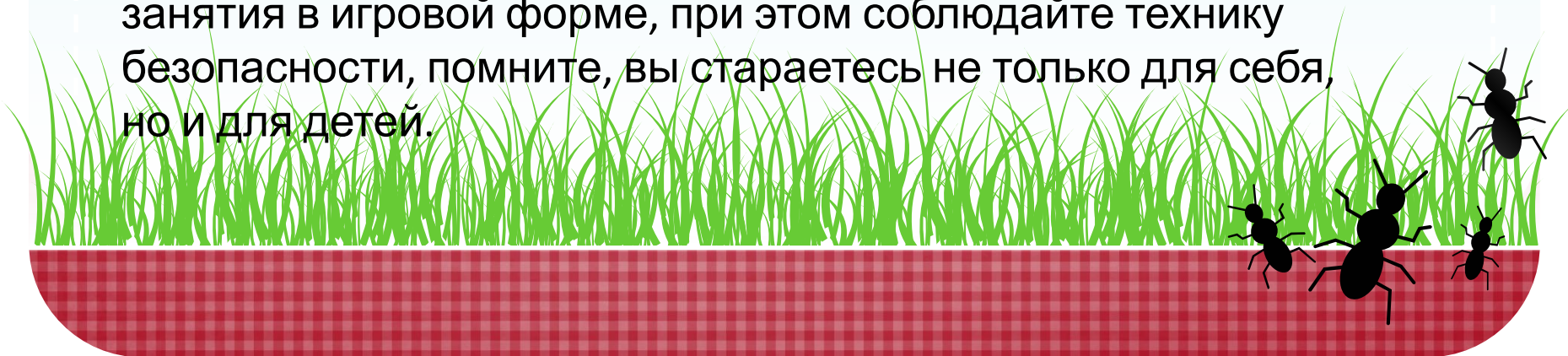
## Такие занятия спортом имеет ряд преимуществ.

1. Дополнительное общение с ребёнком в неформальной обстановке. В большинстве семей роли строго распределены, а это не совсем верно и об этом говорят многие психологи. Общаясь с ребёнком во время тренировки, вы для него станете не только взрослым, который проверяет уроки и наказывает, но и партнёром в жизни.
2. Заниматься можно в удобное время, не подгоняя свою жизнь под график работы фитнес-клуба или подходящего тренера.
3. Во время тренировок можно больше импровизировать в плане выбора упражнений и продолжительности занятий.
4. Ребёнок будет расти дисциплинированным и более пунктуальным.



## На что надо обратить внимание родителям, решившим заниматься спортом вместе с детьми

1. В первую очередь, вопрос дисциплины или регулярности тренировок — эта проблема лежит полностью на плечах родителей. Если решили заниматься 2 раза в неделю, делайте это постоянно и неуклонно.
2. Родителям надо обязательно изучить информацию о влиянии различных физических нагрузок на детей и взрослых и следить во время тренировок за своим состоянием и здоровьем ребенка.
3. Занимаясь любым видом спорта, старайтесь организовать занятия в игровой форме, при этом соблюдайте технику безопасности, помните, вы стараетесь не только для себя, но и для детей.



# Пешие прогулки и походы

Когда речь заходит о физкультуре и спорте, у большинства людей возникают ассоциации с современными оборудованными тренажёрными залами. На самом деле всё намного проще, минимально необходимую нагрузку можно получить с помощью пеших прогулок. Варианты прогулок пешком.

1. Исторические места города.
2. Прогулки по паркам.
3. Пешая прогулка за город.

## **На что обратить внимание во время прогулок.**

1. Желательно чтобы прогулка длилась от 1 до 2 часов, как раз за это время организм получит нужную нагрузку.
2. Меняйте маршруты прогулок — это будет интересно и вам и детям.
3. Во время прогулки следите за осанкой, не сутультесь и ставьте стопу на землю по внешнему краю от пятки до пальцев, так уменьшается ненужная нагрузка на суставы ног.
4. Во время прогулки рассказывайте ребёнку об окружающем мире, ему это понравится.





## Велосипед

Регулярная езда на велосипеде даст организму полезную сбалансированную нагрузку.



## Бадминтон

Игра проста, правила понятны всем, в меру азартна и очень полезна для организма



## Бассейн

Если добрался до воды, то о дороге домой думаешь в последнюю очередь.



# Коньки и лыжи

Ходьба на лыжах очень полезна для физического развития организма. Лыжные прогулки нагружают практически все мышцы и очень сильно активизируют газообмен в лёгких — это даёт заряд бодрости и энергии.

Сейчас во многих крупных городах строятся зимние стадионы в свободное время там организуют катание на коньках для всех желающих. Если рядом с вашим домом есть такой каток, обязательно пользуйтесь этим преимуществом! Выйдя на лед, взрослые забывают свою степенность и важность, а дети, немного освоившись, «мотаются» по льду как заправские конькобежцы!



Разукрасьте серые будни,  
займитесь спортом вместе  
с ребёнком!





*Спасибо за внимание*

Выполнила: воспитатель МДОУ «д/с №  
128 о.в.» г. Магнитогорск Кунешова Д.И

