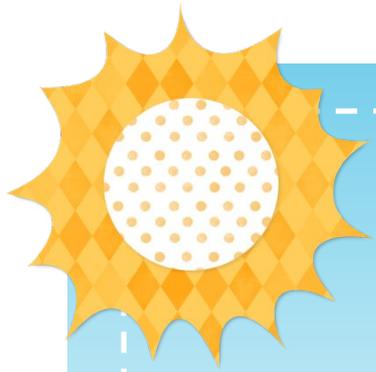


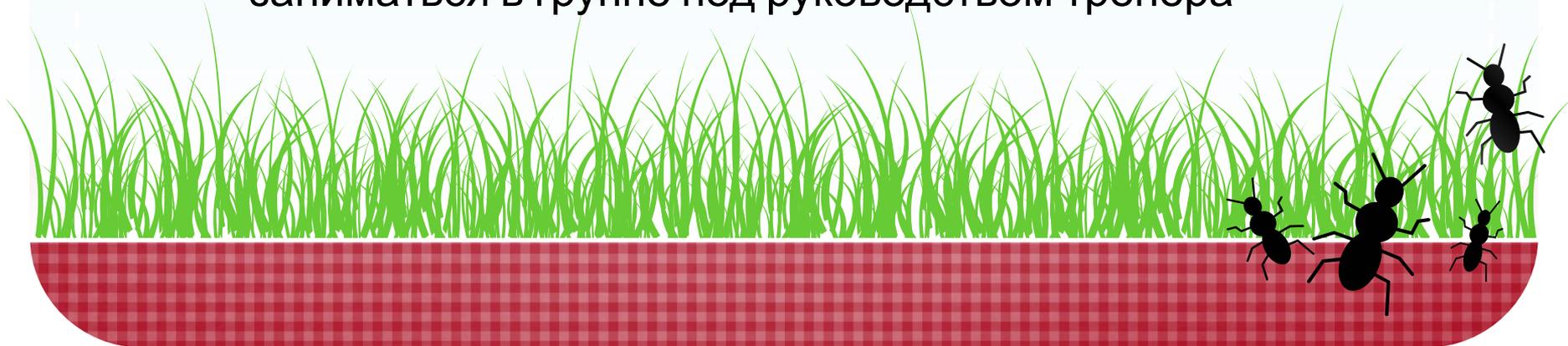


*Папа, мама, я –
спортивная семья*





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





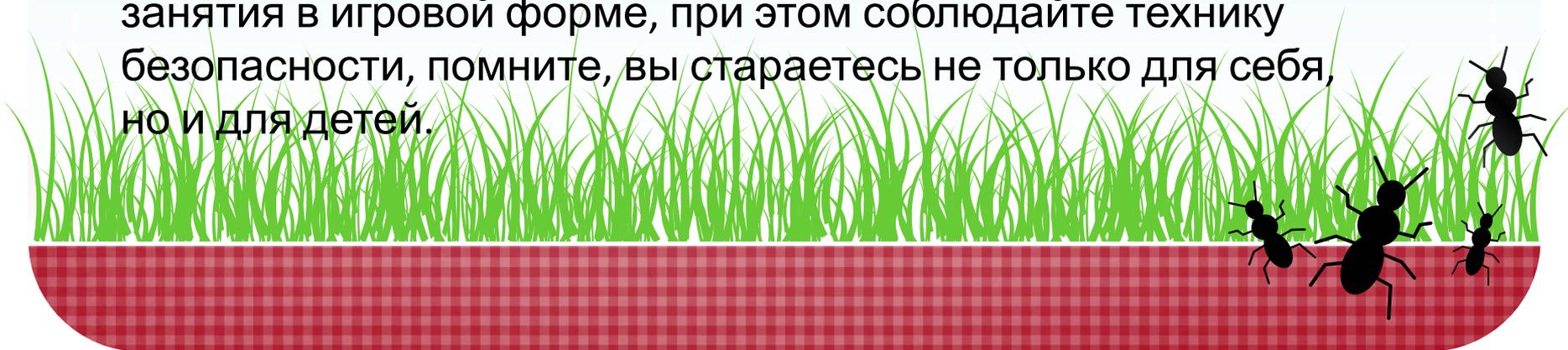
Такие занятия спортом имеет ряд преимуществ.

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

