



***Человеку нужно спортом
заниматься,
чтобы встать и чтобы сесть,
чтобы прыгать, кувыркаться,
песни петь, дружить смеяться,
чтоб расти и развиваться,
но при этом не болеть.***



«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.»

Платон



С уверенностью можно сказать, что совместные занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так же и родителей, являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Доказано, что движение и спорт оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как находчивость, мужество, самостоятельность, самообладание, внимание и умение сосредоточиться.

И нам хочется надеяться, что у других родителей и детей проснется интерес к активному занятию спортом, которые способствуют укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям, к гармоничному развитию личности ребенка.

**Филиал №1- «Детский сад п.г.т.
Шаля»**



**Подготовила:
Воспитатель Боровая Т. Н.**



В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у детей снижается, потому что дети засиживаются у телевизора, компьютера и телефона. Дети стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях принято заниматься спортом. Заниматься спортом следует с ранних лет жизни, следует формировать у детей спортивную культуру, приучать к активному образу жизни, соблюдению правил личной гигиены и режима дня, к правильному рациональному питанию.



Спорт - это движение, естественная потребность детей, обусловленная самой природой живого организма, для которого движение является формой существования.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Спорт (с англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранцузского *desport* — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

**«Спорт, здоровье, радость, смех
– принесет нам всем во всем
успех!»**



Рекомендации:

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. 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, тренером .
5. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.