

# Консультация для родителей



Подготовила:

инструктор по физической культуре  
МБДОУ г. Мурманска № 87  
Лисина Наталья Адольфовна

Личный пример родителей очень важен в воспитании. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей.



Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимаются спортом. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным – это полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместимые занятия спортом – это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из -под палки. Кроме того, активный семейный досуг укрепляет отличные отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И наконец, то же получить радость от движения и спортивных забав.



## Как начать?

- ✓ Сначала нужно найти занятие, которое всем понравится;
- ✓ Убедиться, что детям это занятие будет по плечу, а главное, в радость;
- ✓ Затем вместе составить график занятий и повесить его на видное место;
- ✓ Кроме того неплохо повесить дома турник, соорудить шведскую стенку и купить гантели. Разве можно пройти мимо турника и ни разу не подтянуться?;
- ✓ Желательно раз-два в неделю устраивать семейный совет. Сесть всей семьей за стол, выпить чайку и обсудить идеи, предложения, впечатления от занятий спортом;
- ✓ Неплохо чередовать виды спорта, чтобы развивать все группы мышц. К примеру, по четным дням устраивать велогонки, по нечетным , играть в мяч;
- ✓ Хорошо бы раз в месяц выделить день для совместных мероприятий;

## Ходьба!

- ✓ Когда мы действительно загружены на работе и на полноценные занятия спортом времени нет, можно просто погулять всей семьей. Начинаем с коротких прогулок, что бы после них чувствовать прилив сил, а не утомление. Постепенно увеличиваем расстояние. Хорошая идея – купить шагомеры и каждому члену семьи установить «планку достижений» - сколько шагов в день нужно прошагать;
- ✓ Правила и условия прогулки каждая семья может придумать самостоятельно. Главное – что бы каждый член семьи получал от прогулок удовольствие и радость.

**Погонять, всей семьей на велосипедах. Можно наперегонки!**





Расчертить на асфальте классики и попрыгать с детьми, поиграть в прятки или попрыгать со скакалкой.



Поиграть на площадке в футбол, волейбол, другие игры с мячом или дартс.



Собрать всем вместе бумажного змея и запустить его.



### **Желательно:**

- ✓ Установить правила просмотра телевизионных передач;
- ✓ Установить правила пользования интернетом и ограничить время для компьютерных игр;
- ✓ Поставить семейные мероприятия на первое место. Какие бы ни были заботы – не позволяйте себе забывать, про совместный досуг.

В последнее время много внимания уделяется вопросам интеллектуального воспитания детей. Не менее важно и физическое воспитание ребенка. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на рост и развитие ребенка, а если занятия проходят на свежем воздухе, то и закаляют организм.

Хочется, надеется, что у Вас, родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, через активные занятия физкультурой, что способствует укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они прежде всего желают друг другу здоровья.

**Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.**