

Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей»

Подготовила: Лисова Мария Александровна, воспитатель старшей группы № 4 «Ромашка»

В наш век технического прогресса все мы ощущаем дефицит полноценного общения. Особенно от этого страдают дети, которые в силу занятости родителей, все свободное время проводят с гаджетами. Недостаток родительского внимания сильно влияет на ребенка, и это может отразиться на его будущем. Впрочем, есть прекрасная возможность наладить контакт – это **совместные тренировки**. А бонусом вы получите крепкое здоровье!

Семейная тренировка – это оригинальная форма занятий спортом родителей с детьми, и отличный способ для проведения спортивного досуга.

Совместные занятия спортом, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового сотрудничества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.



Совместные тренировки, которые понравятся всем членам семьи это: **велосипед и ролики летом, зимой - поход на каток, катание на лыжах.** Очень интересно и весело вместе выполнять одно и то же упражнение, наблюдать, что лучше получается у ребенка, что у мамы

или папы. Дети стремятся за родителями, а родители за детьми. Это привлекает интерес к возможностям каждого, придает спортивный азарт, мотивацию, вызывает взаимную поддержку, радость и восхищение за индивидуальные и общие победы. Именно физическая нагрузка с эмоциональной поддержкой самих близких людей дает наиболее глубокие и светлые воспоминания, которые ребенок пронесет через всю жизнь. Будьте рядом, будьте вместе и любите спорт!



МБДОУ «Детский сад № 452
«Бусинка» г.о. Самара

«Спортивная семья Зиминых»



Привет! Меня зовут
Максим. Моя семья ведёт
активный образ жизни. Мы
любим путешествовать,
соблюдать **здоровый образ**
жизни и весело проводить
время.

г.о. Самара, 2023

Наша семья **всегда** в
хорошем настроении и все
мы почти никогда не
болеем.

«Как?» - спросишь ты.

Сейчас расскажу:

1. Мы постоянно на
природе: особенно я
люблю **походы.**



2. Мы занимаемся **спортом:**
бег, прыжки, скалолазание, а
еще – дзюдо. **Мой брат** – мой
пример для подражания. Он
призёр многих соревнований.



3. А ещё, мы ходим на
лыжах!



4. И любим кататься на велосипедах



5. Конечно, никуда без плавания. Мы любим плавать и в Волге, и в бассейне.



А еще у нашей семьи есть 3 правила здоровья!

Правило № 1. «Питайся правильно»

Правило № 2 «Занимайся спортом»

Правило № 3 «Здоровый сон – залог здоровья»



А вот игры, в которые тебе нужно поиграть с твоей семьёй:

- «Догонялки»;**
- «Перепрыгни через ручей»;**
- «Выше ноги от земли»**



Надеемся, в нашем буклете ты найдёшь что-то интересное для себя.

Семья Зиминых