



*Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю
похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично
поможет!*



*Физическое образование ребёнка есть
база для всего остального. Без
правильного применения гигиены в
развитии ребёнка, без правильно
поставленной физкультуры и спорта
мы никогда не получим здорового
поколения.*

. В. Луначарский

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 самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивость и мужество и др.

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

МБДОУ №67 «Подснежник»

**ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ
ВМЕСТЕ!**



**Подготовил: инструктор по
физической культуре Афанасьев
В.В..**



В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей в других семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора, компьютера и телефона стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях не принято заниматься спортом. Им очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней.

Но что они для этого делают?

Многие принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты.

Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.



Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье своего ребенка.

В плотном графике работы родителей, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

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

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.

