

Памятка для родителей

Физическая активность - залог здоровья и эмоционального благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Занятия спортом - полезно для здоровья!

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, закалять характер.
3. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее возрастет уверенность в своих силах.
4. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
5. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучайте физиологические, конструктивные и психологические особенности ребенка и темпы его развития осуществляя это в тесном контакте с врачам, педагогами по физкультуре с тренером.
6. учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.



Памятка для родителей

Что же такое спорт?

Спорт (с англ. Sport, сокращение от первоначального старофранцузского desport – «игра», «развлечение») – организованная по определенным 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 - это здоровье и нормальное физическое развитие. Организм ребенка интенсивно развивается. Меняются его функции, темпы роста, силы, эмоции. И нельзя предугадать какие изменения, количественные и

качественные, совершаются в организме через определенное время.

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



Подготовила Инструктор по ФИЗО

Савенкова Н.Н.

2023г