



*Человеку нужно спортом  
заниматься,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувиркаться,  
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 самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, 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.

МОУ ДО Первомайский Дом  
детского творчества

*«Родители!  
Занимайтесь  
спортом с детьми  
вместе»*



Подготовил:  
Педагог дополнительного образования  
Соколов С. А..



## ПРОБЛЕМА

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!**

## Актуальность

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.

## Гипотеза

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.