

## Что такое спорт?

Спорт – это жизнь! Это легкость движения.  
Спорт вызывает у всех уважение.  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем придает.  
Все кто активен и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться.



## Что дает нам спорт?

С давних времен люди ищут пути продления жизни, укрепления здоровья и повышения активности. Универсальный и надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – физическая культура и спорт.

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку-  
Утром делаем зарядку!  
Бег полезен и игра,  
Занимайся детвора!

Благодаря спорту, слабый человек всегда может стать сильным. Занимаясь спортом мы приобретаем ценные человеческие качества: собранность и дисциплинированность. А главное, спорт учит нас дружить, мы умеем радоваться успехам других, сопереживать неудачам.

## Почему необходимо заниматься спортом?

- занятия спортом укрепляют и сохраняют здоровье
- спорт заряжает энергией на целый день
- спортивные занятия поднимают настроение
- занятия спортом дарят хороших и верных друзей
- спортивные занятия дают почувствовать радость собственных достижений



## Как подружить ребенка со спортом?

### Десять советов родителям:

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

**Совет 2.** Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.



**Совет 5.** Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

**Совет 6.** Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть «расхлябанности», небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

**Совет 10.** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.



Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам даёт.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовёт.  
Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом очень дружим  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!



## ДРУЖИ СО СПОРТОМ



## ПАМЯТКА

г. Горнозаводск, 2020 г.