

# *Папка-передвижка*

## *«Физическое воспитание в семье»*





## Спортивная семья!

Физическое воспитание направлено на формирование у ребенка двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление его здоровья.



### С чего начать.

Физическое воспитание ребенка начинается с семьи. Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физкультурой ребенка и взрослых – с мамой, папой, бабушкой, дедушкой или старшими братьями и сестрами. Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, дают возможность родителям и ребенку стать ближе друг к другу.



# **Физическое воспитание детей.**

## **Режим дня**

Режим дня необходим для благотворной работы нервной системы.

## **Закаливание**

Закаливание можно проводить с помощью свежего воздуха, обливания, обтирания и душа. Эффективность процедур становится заметной при регулярности и постепенности выполнения.

## **Спортивные комплексы для дома**

У ребенка должен быть доступный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, палка, коврик для растяжки, небольшие гантели.

## **Совместные занятия спортом родителей и детей**

Общие тренировки полезны не только детям, они побуждают и взрослых взяться за себя. Существует множество способов заниматься семейной физкультурой - ходить в походы, организовывать эстафеты, делать совместную зарядку.



## Советы для родителей:

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, которыми занимается ваша семья в течение месяца.

2. Создайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.

3. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее и возрастет уверенность в своих силах.

4. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития.

5. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.

И помните! В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни ребенка, степень и характер его физического развития, а также общее знакомство с различными видами спорта.

Выбирайте семейные виды спорта, проводите время с интересом и пользой!



## Играем дома. Физкультминутки.

### «Три медведя»

Три медведя шли домой. (Дети шагают на месте вперевалочку)

Папа был большой-  
большой. (Поднять руки над головой).

Мама с ним поменьше ростом,  
(Руки на уровне груди)

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он  
был(Присесть)

С погремушками ходил.(Встать,  
руки перед грудью сжаты в кулаки)



### «Солнышко»

Вот как солнышко встаёт (медленно поднимаем руки вверх) выше, выше, выше!

К ночи солнышко зайдет (медленно опускаем руки) ниже, ниже, ниже.

Хорошо-хорошо солнышку живётся (делаем ручками фонарики),

И нам вместе с солнышком весело живётся (хлопаем в ладоши)



## «Маленький бычок»

Маленький бычок, (приседаем и встаём)

Желтенький бочок, (наклоны в сторону)

Ножками ступает, (топаем)

Головой мотает (мотаем головой)

Где же стадо? Му-у-у (поворот туловища направо, правую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)

Скучно одному-у-у.  
(наклоняемся вниз и машем вытянутыми руками).



## «Давайте вместе с нами!»

Давайте вместе с нами

(поднимаем руки в стороны)

Потопаем ногами (топаем ногами, стоя на месте),

Похлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши),  
Сегодня день хороший!

(поднимаем прямые руки вверх - в стороны.)