

ПРОБЛЕМА

В последнее время уровень здоровья у многих детей снизился, а кто-то задумывался почему? А все потому, что дети засиживаются у телевизора, компьютера и телефона стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях не принято заниматься спортом.

Всем хочется прожить всю свою жизнь без болезней... Но что мы для этого делаем?

Принимает огромное количество разных таблеток, витамины, стараемся есть только полезную пищу, либо садимся на диеты.

Но самое главное чего мы не делаем?
МЫ НЕ ЗАНИМАЕМСЯ 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.

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.

**Помните, РОДИТЕЛИ:
«ВЫ В ОТВЕТЕ ЗА 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.

**Человеку нужно спортом
заниматься,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
Но при этом не болеть.**



Поверьте, совместные занятия спортом сплочают 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 закаливают организм, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Хочется надеяться, что у Вас 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.



Разработчик: социальный педагог –
Вивчарь Инна Валерьевна

С этим материалом и не только, можно ознакомиться перейдя по QR-коду на мою страницу на Международном образовательном портале.



Наш адрес: Тимашевский район,
п. Советский, ул. Кирова, 44-Б
тел. (86130)37364 – приемное отделение
(86130)37354 – отделение диагностики и
реабилитации

Министерство труда и социального
развития Краснодарского края
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

Акция «Здоровая Кубань»

Информационный буклет для родителей

«Занимайтесь спортом вместе!»



п. Советский,
2023 год