

Спортивные традиции для дружной семьи.

Памятка для родителей.

Семейные спортивные традиции — это определённые обычаи и правила, связанные с физической культурой и спортом, которые закладываются на протяжении длительного времени и передаются из поколения в поколение.



Такие традиции объединяют семью, делают её дружной и крепкой. Совместные занятия спортом сближают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух.

Какие бывают семейные спортивные традиции?

- Совместные занятия утренней гимнастикой (зарядкой).
- Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.
- Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей.
- Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм и т. п.
- Организация выходных дней на природе, посвящённых физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке, на велосипеде; купание и плавание в открытом водоёме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями и т. п.)
- Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков.
- Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.
- Обсуждение семьёй итогов выступления сборных команд России на чемпионатах России, мира, Олимпийских игр.

