

## Советы нашей семьи

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

*Занятия спортом – полезно для здоровья!*

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняется ваша семья в течение месяца.
3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах
5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
6. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренером .
7. 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, общее знакомство с различными видами спорта.

***Выбирайте семейные виды спорта - проводите время с интересом и пользой!***

**Подготовила инструктор по ФК Барагунова М. В.**

