



2. Біг

Ранкова пробіжка або прогулянка всією сім'єю створює бадьорий настрій на весь день. Спеціалісти стверджують, що займатися бігом достатньо 3 рази на тиждень. Це дуже просте спортивне заняття, але з великим навантаженням, яке тонізує м'язи.

Регулярні заняття бігом пришвидшують обмін речовин, допомагають схуднути, зміцнюють імунітет та роблять вас витривалими. Такий спорт зближує, мотивує досягти поставлених цілей, покращує роботу мозку і дарує спокійний сон.



3. Спортивна ходьба

Ходьба не має сильного навантаження, але вона повинна бути в середньому темпі або навіть вище, зі швидкістю приблизно 7 км/ч. При цьому рекомендована тривалість прогулянки не повинна бути меншою 30 хв на день і може досягати 2-3 годин. Ходити можна як на відкритому повітрі так і в приміщенні (у спортзалі, будинку).

Так само, як і біг, ходьба покращує кровообіг в м'язах і активізує обмін речовин. Крім того, під час занять ходьбою легше дозувати та контролювати загальне навантаження.





4. Катання на роликових ковзанах

Це чудове заняття для всієї родини в теплу пору року. Сьогодні на них із задоволенням катаються люди будь-якого віку. Набагато краще починати ставити на ковзани, коли дитина вже піросла до 5-6 років.

Користь від катання на роликових ковзанах очевидна для будь-якого віку. Такі заняття дають навантаження практично на всі групи м'язів, особливо на м'язи ніг і сідниць, а також розвивають плечовий пояс і прес за рахунок поворотів, втома після катання відчувається менше ніж після бігу.

Крім цього, роликові ковзани покращують координацію рухів і просто допомагають контролювати свою вагу, адже енерговитрати від їзди колосальні.



5. Плавання

До багатьох басейнів можна ходити всією сім'єю. До того ж, ця активність корисна в будь-якому віці. Однак потрібно враховувати, що до занять плаванням є медичні протипоказання (захворювання шкіри й серцево-судинної системи), тому перед відвідуванням басейну варто обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Водне середовище дозволить зміцнити не тільки всі м'язи, а й дихальну та серцево-судинну систему. Крім того, саме знаходження в воді заспокоює і знімає втому. А ігри у воді подарують всім сім'ї прекрасний настрій.





6. Бадмінтон

Бадмінтон — це гра і спорт одночасно. Основна перевага в тому, що бадмінтон не вимагає спеціальної підготовки від дитини і дорослих членів сім'ї. Немає необхідності навіть йти до парку, адже в бадмінтон можна просто пограти у дворі свого будинку.

Як результат, вся родина отримає задоволення завдяки цій рухливій грі, а малюк додатково натренує свою реакцію, стежачи за траєкторією воланчика.

А ще гра в бадмінтон розвиває м'язовий корсет і слугує хорошим фізичним навантаженням для тіла.



7. Бігові лижі

Оскільки гірськолижний спорт, є доволі дорогим задоволенням, бігові лижі можуть стати чудовою альтернативою. Перевага лиж у тому, що тренування проходять на свіжому повітрі.

Катання на лижах задіює усі м'язи тіла, це один із найменш стресових видів спорту, який приводить тіло у форму та позитивно впливає на роботу серця. Чим частіше буде дитина займатися на бігових лижах, тим міцнішим буде в неї імунітет, поліпшиться робота легень.





-1-

Батькам, які працюють, і зайняті навчанням дітей дуже важко знайти час для спільних занять спортом. Але під час відпусток та канікул, з'являється чудова можливість спробувати займатися якимось видом спорту разом.

Важливо пам'ятати, що саме батьки повинні на особистому прикладі показати дитині, що спорт і фізична активність — це не тільки користь для здоров'я, але й весело проведений час. Спеціалісти запевняють, що чим раніше дитина зрозуміє, що спільні заняття — це корисна та цікава сімейна традиція, тим простіше вам буде підтримувати в ній інтерес до спорту і здорового способу життя.

Тож пропонуємо вам сім видів спорту для сімейних занять.

1. Велоспорт

Зараз у багатьох сім'ях є по кілька велосипедів, що дозволяє здійснювати велопогулянки за будь-якої зручної можливості. Якщо велосипедів у вас немає, зверніть увагу на прокатні сервіси.

Починати залучення до велоспорту можна вже з 2 років, використовуючи триколісний велосипед. До навчання їзди на двох колесах приступають, як правило, з 4-5 років, хоча це більше залежить від внутрішньої готовності дитини.

Велопогулянки покращують фізичну форму, тренують серцево-судинну систему, роблять дитину більш спритною.

До того ж, вони можуть стати вдалою можливістю поспілкуватися один з одним.





-5-

Вибираючи сімейні види спорту, враховуйте також думку дитини. Іноді достатньо 2-3 тренувань, щоб зрозуміти невідповідність бажань дитини з відвідуваними заняттями.

Не забудьте перед початком занять проконсультуватися в педіатра щодо відповідності вікових можливостей дитини та індивідуальних особливостей її здоров'я обраному спорту.

Як організувати спільні заняття?

У спортивних заняттях важлива регулярність. Тому сім'ї необхідно зібратися і продумати графік, який би влаштував кожного.

Спеціалісти зазначають, що краще виділити на спорт по 20-30 хвилин 2-3 рази на тиждень, ніж кілька годин, але раз на місяць.

Ви можете також чергувати види спорту, якими займаєтеся всією сім'єю. По-перше, так будуть тренуватися різні групи м'язів. А по-друге, заняття будуть сприйматися як розвага, а не обов'язок або рутина.

Займаючись, обов'язково хваліть та підтримуйте один одного. Це стане прекрасною мотивацією і буде позитивно впливати не лише на фізичне, але й на психологічне здоров'я.

Пам'ятайте, що заняття спортом всією сім'єю не тільки формують правильну звичку, зміцнюють і зберігають здоров'я, але й допомагають стати ближчими та уважнішими один до одного.

Вдалого вам вибору та приємних занять!





Консультація батькам



**Улюблені
спортивні заняття
для всієї родини.
Зростаємо
здоровими!**

