

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

«ШКОЛА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»



«ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЕ СЕРДЦА» ПРОГРАММА



I квартал
(март 2024 г.) «Физическая
активность и здоровые
сердца»

II квартал
(июнь 2024 г.) «Сильные
духом»: Физическая активность
и здоровье родителей:
как сохранить форму
и оставаться энергичным

III квартал
(сентябрь 2024 г.)
«Секреты семейных традиций:
как достичь своих целей»

IV квартал
(ноябрь 2024 г.)
«Я горжусь своей семьей»

ВОВЛЕЧЕНИЕ

В рамках Родительского лектория запланированы мероприятия:

- ✓ Фестивальный проект «Мама, папа, брат, сестра – мы спортивная семья!» (Снять ролик или сделать коллаж и выложить на своей странице В контакте, обозначив хештегами #Спорт #ЕИП-ФКИС #Фестиваль)
- ✓ Семейный кроссфит. Видеовизитка семьи.
- ✓ Час интересного знакомства «Семья спортивных людей»
- ✓ Подготовка серии «фильмов» о семьях знаменитых спортсменов.
- ✓ Интервью мам спортсменов (к Дню матери)
- ✓ Интерактивные «Сказки о спорте»



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗИС ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ»

80 % детей-школьников имеют
существенный недостаток
физической активности

...дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет должны
заниматься физической активностью умеренной интенсивности
не менее 1 часа каждый день и не менее трех раз в неделю
участвовать в занятиях с высокой двигательной интенсивностью

- Занимайтесь спортом вместе
- Тренировки в выходные
- Совместное посещение бассейна или аквапарка
- Велоспорт и бег
- Лыжная прогулка всей семьей

ТРИАТЛОН

7 ФГБУ
«ФЦОМОФВ»



- определённый образ мышления;
- развитие многих важных для жизни навыков и черт характера: целеустремленность, настойчивость, решительность, ответственность, коммуникабельность, самостоятельность сила воли, и уверенность в своих силах;
- качества полезные для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни;
- оздоровительная направленность;
- повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека;
- длительное время нахождения на свежем воздухе или в воде, что в сочетании с физическими упражнениями является наиболее эффективными формами закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности детей





«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ»

- **Формирование личности:** спорт помогает в развитии лидерских качеств, умения работать в команде, самодисциплины и уважения к соперникам.
- **Улучшение физического здоровья:** регулярные тренировки способствуют укреплению здоровья, повышению физической выносливости и общей работоспособности.
- **Социализация:** спортивные клубы предоставляют возможность встречаться с единомышленниками, общаться и налаживать социальные контакты.
- **Профессиональное и карьерное развитие:** участие в спортивных мероприятиях может способствовать получению лидерских позиций в будущей профессиональной деятельности и развитию карьеры в спортивной индустрии.
- **Пропаганда здорового образа жизни:** спортивные клубы играют важную роль в популяризации здорового образа жизни среди молодежи, включая правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные физические упражнения.



ОТКРЫТИЯ – К СВЕРШЕНИЯМ! СВЕРШЕНИЯ – К ПОБЕДАМ!

Современный детский лагерь — это особый вид отдыха, который сочетает в себе несколько возможностей:

- **оздоровление.** Чаще всего лагерь находится в лесах, горах или у моря. Мягкий климат, занятия на свежем воздухе, физическая активность помогают ребёнку окрепнуть и набраться сил;
- **образование.** В детских лагерях проводят мастер-классы и занятия в игровой форме в самых разных отраслях. С детьми занимаются педагоги, их учат выступать на сцене, танцевать, придумывать сценарии и организовывать мероприятия;
- **развлечение.** Общение, игры и соревнования развивают лидерские качества и умение работать в команде.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ТИПОВ ДЕТСКИХ ЛАГЕРЕЙ:

- Лагерь санаторного типа — акцент делается на оздоровлении ребёнка.
- Языковой лагерь — можно выбрать программу с уклоном на язык, который нравится ребёнку или который он уже изучает.
- Спортивный лагерь — акцент делается на спортивном развитии детей.
- Творческий лагерь — можно подобрать соответствующий творческий детский лагерь, где много времени уделяется творчеству.
- Палаточный лагерь — этот формат лагеря отдыха придуман для настоящих скаутов.
- Экскурсионный лагерь — подойдёт детям старше 12 лет, так как во время отдыха придётся много путешествовать, знакомиться с достопримечательностями и новыми местами.
- Профильный лагерь — такие лагеря организуют на базе детских центров дополнительного образования.
- Оздоровительный лагерь — подойдёт для всех детей, располагается в экологически чистых зонах.
- Обучающий лагерь — можно подобрать ребёнку программу с усиленным изучением любого предмета.
- Лагерь дневного пребывания в школе — такой лагерь открывают в школах для отдыха во время каникул

ИТОГОВЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Поддерживайте интерес** ребёнка к занятиям физической культурой, не выказывайте пренебрежение к физическому развитию.
2. **Поддерживайте в ребёнке** высокую самооценку, поощряйте его достижения.
3. **Наблюдайте** за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями.
4. **Не настаивайте** на продолжении тренировочного занятия, если ребёнок этого не хочет.
5. **Не ругайте** ребёнка за временные неудачи.
6. **Определите** индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений.
7. **Не меняйте** слишком часто набор физических упражнений.
8. **Соблюдайте** культуру физических упражнений.
9. **Не перегружайте** ребёнка, учитывайте его возраст.
10. **В воспитании ребёнка важны понимание, любовь и терпение**



РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ
«ШКОЛА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



fcomofv@mail.ru



+ 7 (495) 360 72-46



г. Москва,
ул. Волочаевская 38А, стр.1