

Современный спорт для родителей и детей.

Работающим родителям и занятым обучением детям очень трудно найти время для **совместных занятий спортом**. Но летом, во время отпусков и каникул, появляется прекрасная возможность попробовать заниматься каким-то видом спорта вместе.

Важно помнить, что именно родители должны **на личном примере** показать ребенку, что спорт и физическая активность — это не только польза для здоровья, но и весело проведенное время. Специалисты уверяют, что чем раньше ребенок поймет, что совместные занятия — это полезная и интересная семейная традиция, тем проще вам будет поддерживать в нем интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Поэтому сегодня мы подготовили подборку из **семи видов спорта** для семейных занятий.

Какие виды физической активности подойдут для всей семьи?

1. Велоспорт

Тенденция заменять личный и общественный транспорт на велосипеды расширяется, и это действительно радует. Сейчас во многих семьях есть по несколько велосипедов, что позволяет совершать велопогулки **при любой удобной возможности**. А если велосипедов у вас нет, обратите внимание на прокатные сервисы.

- Начинать привлечение к велоспорту можно **уже с 2 лет**, используя трехколесный велосипед. К обучению езде на двух колесах приступают, как правило, с 4-5 лет, хотя это больше зависит от внутренней готовности ребенка.

Велопогулки улучшают физическую форму, **тренируют сердечно-сосудистую систему**, делают ребенка более ловким. К тому же, они могут стать удачной возможностью пообщаться друг с другом.

- Обязательно обратите внимание на **средства защиты**, включая шлемом.

И не исключено, что велосипед быстро станет любимым средством передвижения для всей семьи.

2. Бег

Это очень простое спортивное занятие, но хорошая аэробная нагрузка, которая тонизирует мышцы. Регулярные занятия бегом всей семьей ускоряют обмен веществ, помогают похудеть, **укрепляют иммунитет** и делают вас выносливыми. Такой спорт сближает, мотивирует достичь поставленных целей, улучшает работу мозга и дарит спокойный сон.

Аутренняя пробежка или прогулка всей семьей создает бодрое настроение на весь день. Специалисты утверждают, что заниматься бегом достаточно 3 раза в неделю.

- Выбрав этот вид спорта, обязательно подберите **удобную обувь и одежду**. Перед пробежкой или спортивной ходьбой проводите небольшую разминку, особенно для голеностопа. Это убережет от травм и повреждения мышц, суставов.

3. Спортивная ходьба

Если в спортивной семье есть дети или родственники пожилого возраста, то альтернативным бегу видом тренировки может стать спортивная ходьба.

В отличие от бега **ходьба не создает сильной ударной нагрузки на коленные суставы** и межпозвоночные диски, и при этом, так же, как и бег, улучшает кровоток в мышцах и активизирует обмен веществ. Кроме того, во время занятий ходьбой легче дозировать и контролировать общую нагрузку.

- Ходить можно **как на открытом воздухе** (на стадионе, в парке, в сквере, в лесу), **так и в помещении** (в спортзале, дома).

Но учтите, что речь все же идет не о простой ходьбе, медленным шагом, а о движении **в среднем темпе или даже выше**, со скоростью примерно 7 км/ч. При этом рекомендуемая продолжительность прогулки **не должна быть меньше 30 мин в день** и может достигать 2-3 часов.

Одежда и обувь для пеших прогулок должны быть удобными, чтобы не доставлять **дискомфорта во время занятий**. Когда мышцы ног окрепнут, а организм привыкнет к нагрузкам, ходьба, вполне возможно, перейдет в бег трусцой.

4. Катание на роликовых коньках

Это замечательное занятие для всей семьи в теплое время года. Сегодня на них с удовольствием катаются **люди любого возраста**. И для этого не обязательно покупать ролики и защиту к ним — можно взять все на прокат. Кроме того, ежегодно открываются новые роллердромы, то есть площадки со специальным покрытием, на котором легче и менее травматично кататься детям.

- Пытаться поставить малыша на ролики можно уже с 3-летнего возраста, но делать это лучше под присмотром опытного тренера. Гораздо проще начинать, когда ребенок уже **подрос до 5-6 лет**. Дети в этом возрасте физически более подготовлены и уже сами горят желанием научиться кататься, глядя на детей в парке. Получив базовые навыки, 6-7-летние малыши вполне комфортно чувствуют себя на роликах.

Польза от катания на роликовых коньках очевидна для любого возраста. Такие занятия дают нагрузку **практически на все группы мышц**, особенно на мышцы ног и ягодиц, а также развивают плечевой пояс и пресс за счет поворотов. Эффект можно сравнить с бегом, только ролики гораздо интереснее для детей, и **усталость после катания** чувствуется меньше. Кроме этого, роликовые коньки улучшают координацию движений и просто помогают контролировать свой вес, ведь энергозатраты от езды колоссальные (около 800 килокалорий в час).

- Поскольку риск получения травм является высоким, очень важно наличие **защитной экипировки** — шлема, перчаток и наколенников. В случае ее отсутствия — возможны ссадины, ушибы и переломы.

5. Плавание

Во многие бассейны можно ходить всей семьей. К тому же эта активность полезна в любом возрасте. Однако нужно учитывать, что к занятиям

плаванием есть **медицинские противопоказания** (заболевания кожи и сердечно-сосудистой системы), поэтому перед посещением бассейна стоит обязательно проконсультироваться с врачом.

Водная среда позволит укрепить не только все мышцы, но и **дыхательную и сердечно-сосудистую систему**. Кроме того, само нахождение в воде успокаивает и снимает усталость. А игры в воде подарят всей семье прекрасное настроение. Поэтому если у вас есть возможность ходить в бассейн — это просто замечательно!

6. Бадминтон

Бадминтон — это игра и спорт одновременно. Основное преимущество в том, что он **не требует специальной подготовки** от ребенка и взрослых членов семьи. Нет необходимости даже идти в парк, ведь в бадминтон можно просто поиграть во дворе своего дома.

- Экипировка (ракетки и несколько воланов) для этого вида спорта найдется **в любом магазине спортивных товаров** по скромной цене.

Благодаря этой подвижной игре вся семья получит удовольствие а ребенок дополнительно **натренирует свою реакцию**, следя за траекторией воланчика. А еще игра в бадминтон развивает мышечный корсет и служит хорошей общей физической нагрузкой для тела.

7. Беговые лыжи

Поскольку горнолыжный спорт является довольно дорогим удовольствием, беговые лыжи могут стать отличной альтернативой. Кроме того, что катание на них задействует все мышцы тела, это один из **наименее стрессовых видов спорта**, который приводит тело в форму и положительно влияет на работу сердца.

- Чем чаще будет ребенок заниматься на беговых лыжах, тем **крепче будет у него иммунитет, улучшится работа легких**.

Преимущество лыж в том, что тренировки проходят не в душной зале, а на свежем воздухе. Занятия можно проводить в ближайшем парке или лесу в зимний период.

Стоит отметить, что одежда для таких прогулок должна быть **теплой и водонепроницаемой**.

Как вы видите, для семейных занятий спортом есть много вариантов. Кроме приведенных семи, это могут быть еще **танцы, йога, пеший туризм, волейбол, теннис, фитнес и т. п.** Поэтому вы вполне можете подобрать то, что подойдет именно для вашей семьи.

Выбирая семейные виды спорта, **учитывайте также мнение ребенка**. Иногда достаточно 2-3 тренировок, чтобы понять несоответствие желаний ребенка с посещаемыми занятиями.

- Дополнительным помощником в выборе общего вида спорта, приемлемого для малыша может стать и **мнение тренера**.

Не забудьте перед началом занятий **проконсультироваться у педиатра** о соответствии возрастных возможностей ребенка и индивидуальных особенностей его здоровья выбранному спорту.

Как организовать совместные занятия?

В спортивных занятиях важна **регулярность**. Конечно, одному человеку проще выделить время для тренировок. Поэтому семье необходимо собраться и продумать график, который бы устроил каждого.

- Специалисты отмечают, что лучше выделить на спорт **по 30 минут каждый день**, чем несколько часов, но раз в месяц.

Вы можете **чередовать виды спорта**, которыми занимаетесь всей семьей. Во-первых, так будут тренироваться разные группы мышц. А во-вторых, занятия будут восприниматься как развлечение, а не обязанность или рутина.

Занимаясь, обязательно **хвалите и поддерживайте друг друга**. Это станет прекрасной мотивацией и будет положительно влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье.

- Можете завести **журнал достижений**, где будут указаны цели каждого из членов семьи и обязательно вписан достигнутый результат, ведь успех стимулирует новые тренировки.

Отличным стимулом к занятиям может стать и участие семьи **в массовых спортивных мероприятиях**, где вы не только проведете время в компании таких же активных семей, но и получите награды, сувенирную продукцию, спортивную одежду и много положительных эмоций.

Вы также можете организовать **спортивный зал дома**. Достаточно купить обруч, скакалку, гантели и большой резиновый мяч (фитбол). Имея под рукой эти просто спортивные атрибуты, вы сможете даже во время плохой погоды заняться спортом в собственном доме вместо того, чтобы сидеть перед экраном телевизора или планшета.

Помните, что занятия спортом всей семьей не только вырабатывают правильную привычку, укрепляют и сохраняют здоровье, но и помогают **стать ближе и внимательнее друг к другу**.

Удачного вам выбора и приятных занятий!