

Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого.

В.А. Сухомлинский

Люди ошибаются, считая спортсменами великих олимпийцев. Спортсменом является каждый. Если у вас есть тело, то вы - спортсмен.  
Фил Найт

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон



Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека.

Пьер де Кубертен

ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ  
ЦЕНТР МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СИСТЕМЫ  
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

## Смотрим Олимпийские игры вместе с детьми



Делаем экранное время полезным

## Плюсы семейного просмотра Олимпиады:

Физическая культура – приоритет воспитания детей и подростков. Позитивные эмоции, связанные со спортом, повышают вероятность того, что ребенок будет регулярно заниматься им в свободное время. Просмотр Олимпиады – отличный пример полезного экранного времени с обучающим эффектом. Он оказывает положительное влияние на отношения с детьми – мало что может заменить совместные эмоции и радость при победе любимого спортсмена. Дети очень любят подражать взрослым, а большинство спортсменов – хорошие для этого примеры.



## Как подготовиться к просмотру Олимпиады с детьми?

- Прочитайте детям историю создания Олимпийских игр и покажите фотографии.
- Найдите с ребенком на карте, какие страны участвуют в играх.
- Расскажите о своих любимых видах спорта и спортсменах, спросите мнение ребенка.

## Чем занять ребенка во время просмотра Олимпиады?

Обсудите с детьми, какие качества помогают спортсменам, а какие становятся препятствием для достижения результата.

Предложите ребенку сыграть в игру, например на день стать комментатором одной из игр Олимпиады, а после не забудьте отметить старания «лучшего семейного комментатора Олимпиады».

Еще одна игра – в «счетную комиссию». Ваша задача совместно с ребенком подсчитывать очки, набранные командами за время Олимпиады. Для этого подойдет многоборье в гимнастике.

Можно представить себя тренерским штабом и обсудить с ребенком правила и стратегию командной игры (с этим отлично справляются папы и дедушки).

В этом году в играх впервые принимают участие скейтборд, серфинг и скалолазание – чем не повод узнать у подростков, что их так привлекает в этих видах спорта и почему? А малышам особенно понравятся соревнования по конному спорту. Превратите просмотр в семейную игру: приготовьте еду, выберите одежду с символикой, рассказывайте друг другу о спортсменах и делитесь положительными эмоциями! И еще: школьники могут придумать свои игры по примеру Олимпийских, или провести в сентябре выставку с результатами.

