**СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ – КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ОБЩЕСТВУ**

Часто ли нам приходится видеть молодежь на пробежке? А школьников, занятых каким-либо видом спорта? А пенсионеров на зарядке в ближайшем парке? Буквально несколько лет назад спорту и физическому развитию молодежи уделялось колоссально мало внимания. Вероятно, считали, что вопрос физического воспитания – это головная боль семьи.

Да, проблемы с физической культурой личности существуют и сейчас. Школьные нормативы не пересматривались уже много лет, а многие стадионы и спортивные площадки находятся в запущенном состоянии. Но все же большую часть оптимистов греет надежда, что в ближайшее будущем спорт станет по-настоящему основой здорового общества.

**Мама, папа, я - спортивная семья!**

Помните этот лозунг? Да-да, именно под таким девизом проходили традиционные веселые старты, в которых довольно часто принимали участие все члены семьи. Соревновались, конечно, по-дружески, а иногда и за символические призы. К счастью, эта традиция в последние годы получила возрождение. Без таких соревнований не проходит празднование Дня семьи и других общепринятых праздников.

День Здоровья тоже перестал быть просто поводом прогулять школу. Многие ученики с удовольствием принимают участие в соревнованиях по различным видам спорта (легкой атлетике, стрельбе, футболу, баскетболу), а тем, кто не имеет особых спортивных навыков, приходятся по душе всевозможные эстафеты, спортивные квесты и прочие мероприятия, которые увлекают и захватывают пытливый детский мозг.

Существует даже школьный предмет – «Основы здоровья», благодаря которому дети учатся понимать пользу занятий спортом, находить в себе мотивацию и побуждать к этому других.

**Для души и тела**

В наше время спорт – это не только способ улучшить свои физические качества, но и с пользой провести время. Мамы активно занимаются йогой или танцами, что способствует укреплению мышц и здоровому кровообращению. Папам по душе, конечно, более прагматичные виды спорта, так сказать (бильярд, шахматы).

Приятно, что все больше и больше спортивных секций открывают свои двери начинающим спортивным дарованиям. Даже в маленьких провинциальных городах тренируются футбольные команды мальчиков и девочек (кстати, женский футбол тоже новое веяние). Кроме того, активно работают секции по баскетболу, вольной борьбе, боксу и восточным единоборствам.

Бабушки и дедушки тоже не отстают от новых модных тенденций. Конечно, наши бабушки не атлеты, а дедушки – бодибилдеры, но и они находят виды спорта исключительно для себя. Довольно часто, проходя мимо различных скверов и парков можно застать группы пенсионеров, вдохновенно занимающихся гимнастикой, йогой или самыми простыми упражнениями из легкой атлетики.

**Польза спортивных занятий для всей семьи**

Спорт – это не только индивидуальное занятие. Спортивные тренировки в группах, как правило дают гораздо лучший результат. Поэтому ничего плохого нет в том, чтобы завести в семье правило раннего подъема, обязательное для всех.

Вставайте пораньше и всей семьей отправляйтесь на ближайшую спортивную площадку. Разработайте комплекс упражнений, который смогут выполнять все, от мала до велика. Это может быть стандартная программа школьных упражнений: приседания, наклоны, вращения, растяжка и прочие.

Затем приступайте к более серьезным занятиям. Бабушка в прошлом танцевала? Прекрасно! Вместе с ней разучите простые танцевальные движения! Папа в детстве сражался с соседскими мальчишками? Всей семьей выучите элементарные приемы самообороны. Хорошо, если они никогда не пригодятся, но все же, согласитесь, они будут невероятно полезны для мамы или дочки, которая поздно возвращается домой.

Однако этого будет недостаточно для популяризации спорта. Пусть сначала на вашу семейку все смотрят с улыбкой или даже насмешкой. Вот увидите – через пару месяцев все увидят результаты вашего совместного спортивного досуга!

Постарайтесь максимально полно рассказывать о совместных достижениях соседям. Возможно, что многие захотят присоединиться к вам.

Коллективные занятия спортом не только укрепляют организм, но и способствуют улучшению взаимоотношений в семье. Ваш внутренний микроклимат станет заметно лучше, вот увидите! Это случится благодаря общему увлечению, которое сплотит и сблизит все семейство.

Обязательно хвалите и поддерживайте друг друга. Это послужит прекрасной мотивацией и будет положительно влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье. А ведь здоровая семья – это счастливая семья, не правда ли? Что-то не получилось? Не беда! Помогите и подскажите. Получилось? Еще лучше! Поощряйте любые успехи, даже самые маленькие!

И непременно не упускайте случая в разговорах с другими людьми упоминать о своей замечательной семье, дружной, спортивной и здоровой!