

«Мама, папа, я — спортивная семья»

Мероприятие под таким названием прошло 15 марта 2026г.

МАУ ФОЦ «Сокол»

«Спорт объединяет!» Именно эта фраза становится девизом многих семей, которые делают спорт частью своей жизни. Когда родители активно занимаются спортом вместе с детьми, формируется крепкая связь между поколениями, появляется возможность проводить больше времени друг с другом и поддерживать здоровый образ жизни всей семьей.



Регулярные занятия физической активностью укрепляют здоровье всех членов семьи. Дети растут активными и здоровыми, развивая выносливость, координацию движений и силу мышц. Родители же получают отличную возможность снять стресс, повысить жизненный тонус и укрепить иммунитет.

Но главное преимущество занятий спортом всей семьёй заключается в эмоциональной составляющей. Совместное преодоление трудностей, поддержка друг друга, достижения общих целей формируют чувство единства и взаимопонимания внутри семьи.

Участвуя в семейных спортивных состязаниях, дети учатся достигать поставленных целей, побеждать и достойно проигрывать. Это формирует важные качества характера: целеустремлённость, упорство, умение бороться за победу и радоваться успехам близких.

В минувшее воскресенье 15 марта за звание самой спортивной, дружной и весёлой боролись семьи ГО Красноуфимск. В составе каждой команды было три человека: мама, папа и ребёнок. В спортзале царил



лёгкая и весёлая атмосфера. Началось спортивное состязания, с открытия и приветствия судей. МАДОУ детский сад 3 представляло 2 семьи: семья Власовых (4-5 лет), семья Токаревых (4-5 лет). Семьи активно боролись за победу и это им удалось. 1 место в своей возрастной категории заняла семья

Токарева Григория и чуть, чуть отстала семья Власова Григория, но тоже заняла почетное призовое III место. Молодцы, мы вас поздравляем! Помните, главный принцип воспитания спортивной культуры в семье — совместная активность и позитивное отношение ко всему новому! Пусть ваша семья станет примером здоровой и активной жизни, вдохновляя окружающих своим примером и радостью движения!

Коновалова Г.А., инструктор по физической культуре



