**Консультация для родителей**

**« Расскажите детям про Олимпийские игры»**

Олимпийские игры – это не только очередное увлекательное событие в мире спорта, а ещё одна возможность превратить бездумный просмотр телевизора в семейное мероприятие, полезное для развития детей. Как это сделать рассказываем в нашей памятке.

**Плюсы семейного просмотра Олимпиады**

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.

Физическая культура – приоритет воспитания детей и подростков. Позитивные эмоции, связанные со спортом, повышают вероятность того, что ребёнок будет регулярно заниматься им в свободное время. 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.

- Вместе найдите на карте, какие страны участвуют в играх в этом году.

- Расскажите о своих любимых видах спорта и спортсменах, спросите мнение ребёнка.

- Обсудите с детьми, какие качества помогают спортсменам, а какие становятся препятствием для достижения результата.
- Превратите просмотр в семейную игру: приготовьте еду, выберите одежду с символикой, рассказывайте друг другу о спортсменах и делитесь положительными эмоциями!

**Играем в «комментаторов» и «тренеров»**

Предложите ребёнку сыграть в игру по мотивам Зимней Олимпиады, например, на день стать комментатором одного из соревнований. Не забудьте в конце дня отметить старания «лучшего семейного комментатора Олимпиады». Или представьте себя тренерским штабом и обсудите с ребёнком правила и стратегию любой из командных игр (с этим отлично справляются папы и дедушки).

**Играем в «счётную комиссию»**

В этой игре вы будете совместно с ребёнком подсчитывать очки, набранные командами за время Олимпиады. Для этого подойдут, например, соревнования по фигурному катанию. Если ребёнок ещё мал для таких сложных вычислений, то можно упростить задачу и считать количество золотых, серебряных и бронзовых медалей, заработанное спортсменами разных стран.

**Учимся новому и приобретаем семейные традиции.**

В 2022 году в Пекине впервые в истории зимних Олимпийских игр пройдут мужские и женские соревнования по фристайлу в биг-эйр, а также смешанные турниры по прыжкам на лыжах с трамплина и сноуборд-кроссу. Это отличный повод поговорить с подростками об их любви к экстремальным видам спорта: что их привлекает в них и почему?

Старшие дошкольники и ученики младших классов могут придумать свои игры по примеру Олимпийских и нарисовать их или создать из пластилина и природных материалов поделки, устроив тематическую выставку дома, в детском саду или школе.

С малышами можно посмотреть элегантное фигурное катание или забавный на первый взгляд кёрлинг. Не забудьте обсудить, на что похожи движения спортсменов в этих соревнованиях, и узнать, какой вид спорта показался интереснее именно вашему ребёнку, что ему запомнилось на Олимпиаде больше всего.

Выберите понравившийся зимний вид спорта и попробуйте освоить его азы вместе с ребёнком. Например, можно посвящать выходные катанию на лыжах или коньках. Попробуйте, и вы убедитесь, что совместный спортивный досуг поможет не только сохранить здоровье, но и наладить взаимоотношения в семье.