

Спортивная семья - здоровый ребенок!

Большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети росли сильными и здоровыми и при этом очень мало внимания уделяют физическому воспитанию, перекладывая ответственность на детские сады и школы. Но физкульт-минутки и уроков по физкультуре для поддержания здоровья явно недостаточно.



Чтобы избежать подростковых сколиозов и анемий, важно и дома выстроить четкую систему физического воспитания, а самим стать спортивным примером для подражания. Ведь если вы будете лежать на диване, чадо вряд ли поверит в чудеса спортивного образа жизни. Здоровая семья – это спортивная семья! Вот несколько советов, как привить семье вкус к здоровому образу жизни:

Создайте в доме спортивную обстановку:

- Установите в квартире спортивный детский комплекс. Это домашний тренажер, который включает в себя лестницу - "шведскую стенку", сетку, веревочную лесенку, трапецию, кольца, качели, канат. Лучше установить комплекс еще до того, как ребёнок отправится в детский сад или школу. Ведь дети независимо от возраста обожают учиться чему-то новому. В каждом возрасте ребенок будет тренировать определенные навыки. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться турником - железной "перекладиной" в дверном косяке. Конечно, он мало способствует красоте интерьера, зато поможет предотвратить у вашего чада проблемы со спиной. "Поселите" в своем доме мячи, скакалки, хула-хуп.



Обеспечьте ребенку питьевой режим:

В месте, где ребенок делает упражнения всегда должна быть чистая питьевая вода. Ваше чадо по необходимости будет пить воду и тем самым восполнять баланс минералов в своем организме. Установите в комнату кулер или помпу для питьевой воды. Не экономьте на здоровье ребенка и осуществляйте заказ воды у производителя. Благо сейчас заказ питьевой воды сделать не сложно. Достаточно изучить сайты фирм, предоставляющих услугу "доставка воды" и сделать выбор. Также обратите внимание, чтобы питьевая минеральная вода была произведена в экологически чистом районе, желательно за пределами Москвы и Московской области.

Создайте благоприятный режим дня:

- Попробуйте начинать день с 15 минутной утренней зарядки. Так вы легко "сбросите" сонливость и заторможенность. А если хватит духа еще и на обтирания холодной водой, то организм отблагодарит вас небывалой бодростью. Для детей ежедневная утренняя зарядка важна еще и тем, что помогает развить волю и самодисциплину. Приучать ребенка к утренним упражнениям лучше всего с дошкольного возраста - чтобы сформировалась устойчивая привычка.

- Режим - важное условие для формирования привычки делать зарядку. Если вы вовремя уложите детей спать, они без труда проснутся в нужное время и сделают утренние упражнения.

- Кстати, во многих семьях принято менять режим накануне важного события, например выпускного экзамена или выступления в музыкальной школе. По мнению психологов, такой принцип "Отложи все дела до..." малоэффективен. Изменение привычного дневного режима лишь усилит стресс школьника. Гораздо эффективнее соблюдать сложившийся режим: корпеть над учебниками

с утра до обеда, а вторую половину дня, когда мозг уже с трудом усваивает информацию, отправиться на тренировку или прогулку.

Проводите семейный досуг активно:

- В этом вам помогут домашние питомцы, с которыми нужно регулярно гулять и играть, зимой - коньки и лыжи, летом - скейт и ролики, набор для бадминтона. Всевозможные прогулки и туристические походы для младших школьников не должны длиться более 3—4 часов.

Закаляйтесь всей семьей:

- В садиках и школах дети болеют очень часто. Поэтому с первых лет жизни нужно приучать ребенка к облегченной одежде, солнышку и свежему воздуху. Кстати, солнечные ванны полезно принимать в движении — во время подвижных игр или физкультурных упражнений. Ходьба босиком - еще одно общеукрепляющее средство. Ведь стопа, а точнее множество температурных рецепторов на её поверхности, непосредственно связана с большинством внутренних органов и слизистой оболочкой дыхательных путей.

Эти советы помогут вашей семье стать спортивной и здоровой. Главное помнить, что дети быстро включаются в спорт, если им увлечены все члены семейства!