

## **Здоровая семья – здоровое общество.**

Всем известна крылатая фраза «здоровая семья — здоровое общество». Далеко не все проблемы современной семьи решаются благодаря государству. Общество влияет на нас, на наших детей, но основа воспитания ребенка закладывается его родителями. И только от нас зависит – будут ли наши дети здоровыми или нет.

### **Современность требует действия!**

Любой нормальный родитель желает своему чаду только добра и счастья. Мы все хотим, чтобы наши дети оставались здоровыми, сильными и красивыми. Помимо нормального веса и роста, ребенок должен быть подвижным и ловким.

Как бы вы того не хотели, но от современного образа жизни скрыться можно только в деревне. А, поскольку абсолютное большинство из нас живет в городах, то нам ни в первой слышать о главной проблеме молодежи – малоподвижном образе жизни. Поэтому чем раньше вы заложите в ребенка привычку заниматься спортом, чем более хорошими будут его физические данные, тем легче в будущем ребенку будет адаптироваться в обществе. Вы должны с самого детства развивать в детях необходимый уровень ловкости, быстроты и силы – эти показатели являются предметом ответственности обоих родителей.

Помните, что общение с ребенком в раннем возрасте должно походить на игру. Наблюдайте за ребенком и во время занятий отдавайте приоритет именно тем упражнениям, которые приносят ребенку массу удовольствий. Конечно же, такой подход потребует от вас большого терпения и самообладания. Но оно того стоит! Вы должны контролировать ситуацию – не должно быть ни ссор, ни споров и вообще ничего такого, что отвлекло бы ребенка от занятий спортом или заставило бы его невзлюбить тренировки.

### **Сколько ребёнку нужно заниматься?**

Большинство родителей склонны полагать, что оптимальным возрастом для начала занятий являются 6-7 лет. Но мы скажем прямо – ребенку следует уделять внимание с первых дней его жизни.

Возможность включить в распорядок дня немного времени для своего ребенка должна быть у каждого родителя. Но надо понимать, что продолжительность занятий с ребенком различна и зависит не только от возраста ребенка, но и от вашего свободного времени, а также от распорядка дня малыша (возможно, вечером кто-то из вашей семьи выходит с ним на прогулку).

У занятий спортом утром есть ряд преимуществ, главное из которых в том, что после пробуждения ребенок разминает сразу все мышцы тела, происходит улучшение кровообращения. Не стоит использовать во время зарядки трудные или незнакомые упражнения – утро не является оптимальным временем для разучивания чего-то нового. Не растягивайте зарядку более чем на 10 минут.

До обеда у ребенка должно быть время, чтобы поиграть в любимые игры, пообщаться со сверстниками и погулять.

После обеда очень важен покой. Для детей дошкольного возраста чрезвычайно важно после обеда провести во сне или хотя бы в спокойном отдыхе на кровати 1,5 — 2 часа. Занятия во 2 половине дня должны давать ребенку возможность освоить новые упражнения, занятия должны быть разнообразней. В эти часы можно провести уже более

длительное занятие – минут 15-25. Вечером время занятий с детьми до 6 лет может растянуться и до 30 минут, а с более старшими – до 45 минут. Никаких нагрузок после ужина! Любая активная физическая деятельность после еды вреда, плюс ко всему ребенок будет плохо спать после вечерних тренировок. И, самое главное, проводите больше времени на свежем воздухе.

### **Необходимость физкультуры.**

Если ваш ребенок здоров, то его и не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам потянется к движению и играм. Но запомните – ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к выполнению того или иного упражнения или превращать занятие в скучную рутину. Вы должны осознавать, что у дошкольников нет потребности в обучении. Поэтому постройте занятия как игру. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые и новые игры, систематически их повторяя. Не забывайте хвалить и «удивляться» тому – какой ребенок сильный, ловкий, быстрый и умелый. Только так можно должным образом развить в ребенке уверенность в своих силах и желание развиваться дальше.

У ребенка нет желания заниматься? Не вздумайте за это его ругать! Попробуйте лучше проанализировать причины такого поведения – почему к спорту выработалось столь негативное отношение. Если у ребенка избыточный вес, то вполне объяснимо его нежелание активно двигаться ввиду неприятных ощущений в суставах. Попробуйте объяснить, что «быть похожим на медвежонка» не красиво. Кстати, полные дети отлично осваивают плавание.

### **5 шагов к здоровому питанию.**

Если вы не подаете ребенку пример, бесполезно требовать от него чего-то, что вы сами отказываетесь выполнять. Вот лишь несколько советов, которые помогут гармонизировать питание вашего ребенка. Он будет смотреть на вас и со временем научится поступать так же:

- Во время приема пищи выключайте телевизор. Когда мозг отвлекается на то, что показывает «ящик», вы рискуете перекормить себя ввиду отсутствия своевременного «стоп-сигнала».
- Питайтесь регулярно. Старайтесь разработать режим питания таким образом, чтобы под вечер вас не ждал огромный ужин, во время которого вы решили наверстать недоеденное днём.
- Пейте воду и свежевыжатые соки вместо газированных напитков в сахаре.
- Перед едой выпейте несколько стаканов воды. Если у членов семьи имеется избыточный вес – сократите приемы пищи. Съешьте половину от обычной порции. Подождите 15 минут – только если голод стабильно сохраняется, вы можете употребить в пищу овощи и фрукты.
- Овощи и фрукты должны составлять едва ли не половину вашего рациона!

Помните – для того, чтобы ребенок вырос здоровым и сильным, недостаточно бесед за ужином. Вам придется уделять воспитанию немало времени. С самого раннего детства приучайте ребенка к активной физической деятельности. Кормите его только здоровой пищей – по максимуму исключите из его рациона сладости и напитки с сахаром. И, самое главное, делайте то же самое! В противном случае ваши труды могут оказаться напрасными. Помните, что здоровая семья — здоровое общество. Как бы пафосно это ни звучало, особенно в наши дни.

*Подготовила инструктор по физической культуре Жирикова А. А.*