

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 физкультминутки 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. 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. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться турником.

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

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.

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.

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.