

Консультация для родителей «Семья и спорт»

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении - и это должно стать традицией в вашей семье.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: "Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки. "Подождите",- сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

1. Правильное питание
2. Режим
3. Культурно - гигиенические навыки
4. Закаливание
5. Физкультура
6. Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой. Что может дать родитель своему ребенку, если он сам не очень здоров. Так давайте вместе решать проблему оздоровления всех членов семьи. Человек должен постоянно находиться в движении.

Мама пятилетнего Саши в беседе с психологом призналась, что раньше старалась останавливать своего сына, когда он, по ее мнению, очень много бегал и шумно играл. Вскоре она заметила, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Родители начали регулярно заниматься вместе с сыном утренней зарядкой, совершать прогулки на свежем воздухе, и эти негативные явления прошли. Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т. п.) Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует,

подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Практически все великие люди во все времена начинали свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они непременно приседали, делали махи руками и ногами, отжимались. Каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажёр, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг, гимнастическую палку размером 70-80 см, перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери, коврик для упражнений лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные, эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.

Если возможно, проводите занятия на свежем воздухе – во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый). Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с собой скакалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройтись в быстром темпе. А велосипедные прогулки – так это просто здорово! Зимой особенно полезны лыжные походы – прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями. Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

Чтобы ребенок рос уверенным в себе и легко общался со сверстниками, родителям стоит с раннего детства приучать его ухаживать за собой. Например, заниматься зарядкой, следовать принципам правильного питания, правильно причесываться. Когда ребенок здоров и полон сил, счастливы и его родители. С приближением весны родители начинают задумываться о том, как организовать для своих детей дополнительное внешкольное образование и досуг. Кто-то отдает своего ребенка в музыкальную или художественную школу, а кто-то приходит в местные дворцы творчества и записывает детей во все подряд кружки.

Психологи получили ряд интересных результатов. Практически все родители, принимавшие участие в исследовании «Семья и спорт. А нужно ли это?», проявляли очень большой интерес к занятиям своих детей спортом, что приводило к укреплению отношений между родителями и детьми. У них появилась почти неисчерпаемая тема для общения. «Спорт является своего рода платформой для отношений между родителями и детьми, и многие

взрослые признавались нам, что у них наконец-то нашлась тема для разговоров со своим ребенком».

Некоторые участники исследования проявили повышенный интерес к тем видам спорта, которыми занимались их дети. Так, одна женщина честно призналась, что сама по себе никогда бы не начала заниматься теннисом, но поскольку ее ребенок стал заниматься этим видом спорта, то она сама решила попробовать, и в результате сейчас ей очень нравится держать ракетку в руках. Правда, у занятий детьми в спортивных секциях есть и другая сторона медали. Родители более взрослых детей честно признавались психологам в том, что испытали разочарование, когда становилось ясно, что их ребенок не добился успеха в спорте, несмотря на все потраченное время, деньги и душевные силы.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!