

Здоровый ребенок – 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.

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. 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.



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.

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.

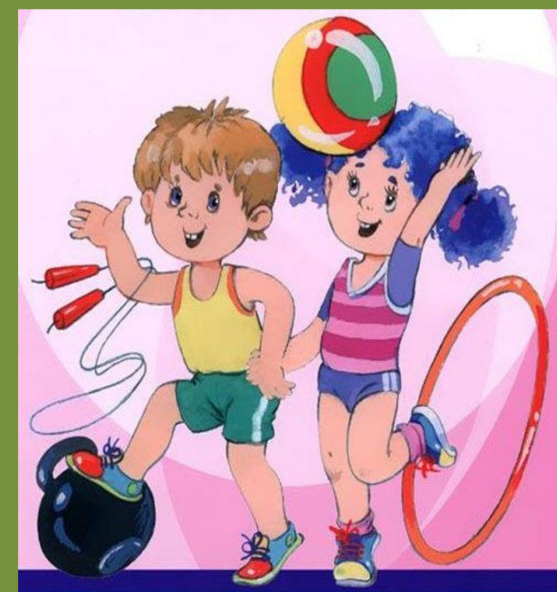
Занятия во 2 половине дня должны давать ребенку возможность освоить новые упражнения, занятия должны быть разнообразней. В эти часы можно провести уже более длительное занятие – минут 15-25. Вечером время занятий с детьми до 6 лет может растянуться и до 30 минут, а с более старшими – до 45 минут. Никаких 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.



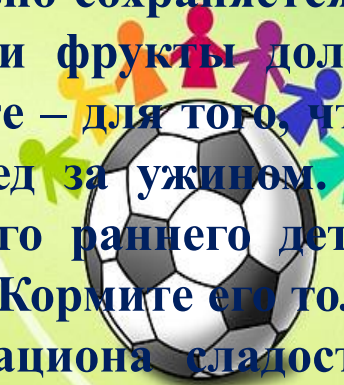
Здоровые дети – будущее здоровое общество.



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.



Существует правило:

"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**