

Движение-основа здоровья



Здоровый образ жизни для современной семьи.

- *Дети – это будущее страны.*
- *Мы обязаны растить здоровое поколение.*



Родители - лучший пример для детей

Раз и два и все в порядке.
Будет дождик - не беда.
Тот, кто делает зарядку
Не болеет никогда!



*Развивая малышей, мы
всегда помним, как важны
для него занятия спортом.*



ребенка в домашних условиях

- **1-е** изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- 2-е** подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- 3-е** подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений (одним требуются упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим — улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т. п.).



Что дают ребенку занятия физкультурой?

- Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии.



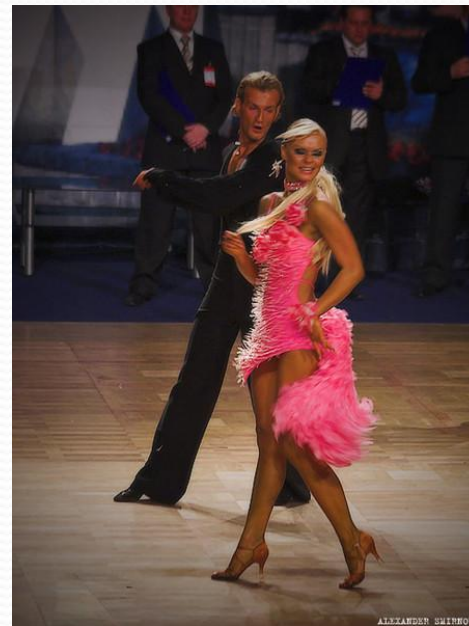
Какой вид спорта выбрать?

- Иногда родители решают за ребенка, каким спортом ему лучше заниматься. При этом не задумываются, что невольно лишают маленького человека возможности раскрыть в полной мере дарованные ему природой таланты. Позвольте ему принимать решения без вашей помощи. Ведь ребенок занимается спортом не ради вас или престижа, а прежде всего для удовольствия.



Оставьте за ребенком право выбора.

- В возрасте 10-12 лет мальчики и девочки начинают обращать внимание на свой внешний вид. Им хочется быть похожими на киноактеров и известных людей. Используйте эту возрастную особенность. *И когда сын или дочь начнут восхищаться силой Шварценеггера или спортивной фигурой Деми Мур, объясните, что таких успехов артисты добились благодаря упорству и ежедневным физическим нагрузкам.*



Запретить - просто, постарайтесь понять!

- Порой современные девочки-подростки выбирают те виды спорта, которыми традиционно занимаются мальчики: футбол, хоккей и даже бокс. Разумеется, можно понять недоумение родителей, когда нежный, очаровательный ангел стремится походить на мальчика. Однако специалисты не рекомендуют запрещать дочери заниматься тем, что ей нравится.
Категоричным запретом вы отдадите ребенка от себя.



Если ваш ребенок не проявляет к спорту никакого интереса и целыми днями сидит, уткнувшись в телевизор или компьютер, ему бесполезно читать нотации о том, что это вредно для здоровья, и он вырастет хилым. Лучше покажите ему на собственном примере преимущества активного отдыха.



Спортивная стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения.



- *Начните с эмоционального воздействия на ребенка. Если, например, маленький домосед в очередной раз отвергнет предложение покататься вместе с вами на велосипеде или роликах, погонять во дворе мяч, не настаивайте на этом. Пусть сидит дома. Но когда вернетесь, обязательно поделитесь впечатлениями о том, как вы здорово и увлекательно провели время. Постарайтесь, чтобы ваш рассказ был эмоциональным и красочным. Не бойтесь преувеличений. Можно даже немножечко приврать. **Ведь ваша цель - заинтересовать, привлечь внимание ребенка, а для этого хороши все средства.***