

### ***Здоровая семья - здоровый ребенок***

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – один из важнейших кирпичиков в фундаменте будущей личности. Несомненно, что формирование здорового образа жизни должно начинаться с раннего детства. Для достижения данной цели выдвигается ряд следующих задач:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать у детей мотивацию здорового образа жизни, потребность в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья;
- расширять знания и кругозор детей о ЗОЖ, о значении его в жизни человека;
- воспитывать у ребёнка желание заботы о своём организме, желание быть всегда здоровым;
- формировать практические навыки ухода за телом.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

В понятие «здоровый образ жизни» входят преодоление факторов риска здоровью и создание благоприятной обстановки, условий для укрепления здоровья, т.е. развитие тех индивидуальных и общественных факторов, которые участвуют в формировании здоровья. Важным рычагом в этом процессе служит медицинская активность. Следовательно, существуют два направления формирования здорового образа жизни:

- создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья;
- преодоление, уменьшение факторов риска.

#### **Спорт в жизни ребёнка.**

Полноценное физическое развитие ребенка играет ведущую роль в его жизни. Занимаясь тем или иным видом спорта, ребенок получает огромное количество знаний и навыков, которые смогут ему помочь не только в спорте, но и в школе, семье и пр. При занятиях спортом развиваются такие навыки, как концентрация внимания и дисциплина. Регулярные спортивные занятия играют основную роль в жизни маленьких спортсменов, ведь в первую очередь — это здоровье.

Каждый ребенок будучи еще совсем маленьким имеет огромные запасы неиссякаемой энергии, демонстрируя ее в регулярной активной деятельности. Это является обыкновенной биологической потребностью каждого малыша. Задача родителей — своевременно направить эту активность в нужное русло, чтобы обеспечить стрессоустойчивость

и гармоничное развитие всего организма, ведь все мамы и папы мечтают о том, чтобы его малыш вырос здоровым и по-настоящему счастливым.

Большинство мальчиков уже в возрасте 3-4 лет проявляют интерес к футболу, боксу или каратэ. Девочки же мечтают заниматься гимнастикой или танцами. Если в столь раннем возрасте дети стремятся к занятиям спортом, то необходимо как можно быстрее отдать ребенка в нужную секцию. Но что делать, если малыш не испытывает никакого интереса к спорту? Задача родителей состоит в том, чтобы пробудить этот интерес, следуя определенным правилам.

Начните дарить ребенку различные спортивные «штучки»: мячики, гантели, самокат, велосипед, скакалку, лыжи, ролики и так далее.

### **Советы родителям**

#### **1. Покажите пример**

Родитель является самым первым и авторитетным тренером для своего ребёнка. Поэтому начинайте заниматься совместно игрой в бадминтон, волейбол, футбол, ездой на велосипеде и так далее. Мамы с дочками могут регулярно танцевать вместе и выполнять различные упражнения.

#### **2. Не тяните**

Если ребенок ещё не выбрал, каким видом спорта он хотел бы заниматься, то отдайте его в любую секцию. Если не понравится — будете продолжать поиски пока не найдется что-то по душе.

Перед тем, как отдать ребенка в спортивную секцию, подготовьте его к новому этапу в жизни, сами заранее познакомьтесь с тренером и осмотрите помещение, в котором будут проводиться занятия. Расскажите о том, что в спортивной группе много детей, с которыми ему будет весело заниматься. Скажите о значимости тренера — его надо слушаться. Ну и самое главное — мотивация. Можете привести в пример какого-нибудь героя — отменного футболиста, каратиста, баскетболиста и так далее. Ребенок должен точно понимать, зачем ему это нужно.

Преимущества занятий спортом:

- Занятия спортом активно развивают в ребенке такие ценные качества, как уверенность в себе, независимость, умение находить общий язык и сплачивать коллектив. А также спорт повышает самооценку и развивает волю.

- Ученые доказали, что у детей, занимающихся спортом уровень успеваемости в школе на порядок выше, чем у тех детей, кто спортом не увлекается.

- У спортивных детей почти нет времени на бесполезные занятия.

- Регулярные занятия спортом обеспечивают ребенку здоровый сон. Благодаря ему в организме вырабатываются гормоны — эндорфины, освобождающие организм ребенка от различных переживаний и мелких стрессов.

- Занятия спортом — правильный путь к крепкому здоровью. Дети, занимающиеся спортом болеют намного меньше, так как в их организме повышен уровень иммунитета. Во время выполнения упражнений организм

ребенка потребляет большое количество кислорода, насыщая им все клетки. Это улучшает работу кровеносных сосудов и в общем работу кровеносной системы. Спорт благотворно влияет на мышцы, суставы, легкие, а также улучшает мозговую деятельность.

- Если ребенок занимается спортом, то его организм намного быстрее восстанавливается после различных травм, операций или тяжелых заболеваний.

Отдавая предпочтение той или иной секции, обязательно учитывайте состояние здоровья ребенка и его мнение. Целесообразным будет, до начала занятий, проконсультироваться с педиатром, а также со специалистом в этом виде спорта, относительно нагрузок на детский организм. Такая консультация поможет родителям принять верное решение, а также, в дальнейшем, не навредить здоровью ребенка.

Занимаясь спортом, ребенок научится самовыражаться, и реализовываться, чувствовать свое тело, приобретет быстроту реакции, станет более выносливым и целеустремленным.