

Спортивная семья – здоровый ребенок!



Здоровье дороже богатства
(Русская народная пословица)

«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Приоритетом современной государственной политики России является охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций как основы основ российского общества и государства, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровьесберегающих технологий. Дети должны стать активными участниками в реализации этих важнейших социальных задач.

Закон **"Об образовании" (ст.18)** возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, все остальные социальные институты призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

Здоровая семья – здоровая нация

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является **здоровая семья**. Что такое здоровая семья?

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. **Семья** – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

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 учреждения. Но физкультминутки и занятия 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. Ведь если вы будете лежать на диване, чадо вряд ли поверит в чудеса спортивного образа жизни. Здоровая семья – это спортивная семья! 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. Лучше установить комплекс еще до того, как ребёнок отправится в детский сад или школу. Ведь дети независимо от возраста обожают учиться чему-то новому. В каждом возрасте ребенок будет тренировать определенные навыки. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться турником – железной «перекладиной» в дверном косяке. Конечно, он мало способствует красоте интерьера, зато поможет предотвратить у вашего чада проблемы со спиной. «Поселите» в своем доме мячи, скакалки, хула-хуп.



Очень важны семейные традиции: ежевечерние прогулки всей семьёй, досуги на природе, утренняя зарядка всей семьёй (в тёплое время года - во дворе на свежем воздухе) и др.

Семейное хобби – занятие каким-либо видом спорта, дворовыми подвижными играми и т. п.

Воспитанию стремления к здоровому образу жизни способствует подбор детской художественной литературы, телепередач соответствующей тематики, например «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!», просмотр выступлений наших чемпионов - видео из сети Интернет, посещение стадионов, участие в спортивных мероприятиях.

Очень важно научить детей ценить и беречь своё здоровье, здоровье своих близких, проявлять внимание и заботу.

Обеспечьте ребенку питьевой режим:

В месте, где ребенок делает упражнения, всегда должна быть чистая питьевая вода. Ваш ребенок по необходимости будет пить воду и тем самым восполнять баланс минералов в своем организме. Установите в комнате кулер или помпу для питьевой воды. Обратите внимание, чтобы питьевая минеральная вода была произведена в экологически чистом районе.

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.

Очень важно для формирования здорового образа жизни ребенка – соблюдать правильно организованный режим дня.

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно

Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада и в выходные дни

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. Всевозможные прогулки и туристические походы для дошкольников не должны длиться более 3—4 часов.

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.

Эти советы помогут вашей семье стать спортивной и здоровой. Главное помнить, что дети быстро включаются в спорт, если им увлечены все члены семейства!

Подготовила: инструктор по физической культуре О.Р. Румянцева