

«Роль родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни»

Сегодня, наверное, нет на земле человека, который бы оставался равнодушным к спорту. Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому-терпения, третьему организованности. Не ко всем заглядывает утром добрая волшебница гимнастика. Не забывайте еще и о том, что в семье растут малыши. И они внимательно вас изучают. Знаете, почему ваш сын ленится по утрам делать зарядку? С раннего возраста его не приучили к ней. Гимнастика не стала для него потребностью. Еще не поздно помочь сыну отбросить лень... Для этого надо заразить его личным примером.

Физическая культура-это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста... Но лучше начинать с самого детства. Это даже не пожелание, а по нынешним временам необходимость. Очень важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости», - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у всех от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни, может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время-вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Первые упражнения должны быть естественными и нетрудными для ребенка. Все дети очень любят разного рода «догонялки». Бегайте с малышами больше. Непременно нужно вводить в бег элемент соревнования.

Другое излюбленное занятие детей – игры с мячом. Здесь еще больше возможностей для творчества, для развития спортивного азарта. В игре происходит как бы новое знакомство, новое-порой удивительное-взаимное узнавание. Ведь часто дети не представляют даже, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол, когда-то занимались спортом. Подвижные игры должны стать основным средством формирования спортивного характера ребенка, как и его физического воспитания вообще. Дело в том, что в ходе игры у человека возникают разнообразные положительные эмоции, создающие в нервной системе наилучшие условия для образования всевозможных двигательных навыков и развития

физических качеств, которые в основном и определяют способности человека к тому или иному виду спорта.

Если позволяют средства, площадь квартиры-купите и поставьте *«шведскую стенку»*.

Посещайте с ребенком соревнования, ходите на стадион.

В борьбе за здоровое существование, городская семья должна использовать все возможности. Как можно чаще устраивайте семейный отдых на природе.

Здоровье наших детей не ждет. Оно зависит прежде всего от нас, родителей. Наш пример для них-самый увлекательный. Заразится спортом мы-увлекутся дети.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они прежде всего желают друг другу здоровья. Так пусть наши дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Ведь самые счастливые дети – это здоровые дети!