

## *Спорт в семье.*

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач,

стоящих перед дошкольным учреждением. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой. Что может дать родитель своему ребенку, если он сам не очень здоров. Так давайте вместе решать проблему оздоровления всех членов семьи. Человек должен постоянно находиться в движении.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Мама пятилетнего Саши в беседе с психологом призналась, что раньше старалась останавливать своего сына, когда он, по ее мнению, очень много бегал и шумно играл. Вскоре она заметила, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Родители начали регулярно заниматься вместе с сыном утренней зарядкой, совершать прогулки на свежем воздухе, и эти негативные явления прошли. Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п.) Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Практически все великие люди во все времена начинали свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они непременно приседали, делали махи руками и ногами, отжимались. Каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад. Например, китайский мудрец Лаоцзы медитировал, А.С. Пушкин, «обув железом острым ноги», мчался по замерзшему озеру, а М.М. Пришвин совершал длительные прогулки по лесу.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажер, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг), гимнастическую палку размером 70-80 см, перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери), коврик для упражнений лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные), эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.

Если возможно, проводите занятия на свежем воздухе – во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый). Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка

эмоционально и эстетически. Возьмите с собой скакалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройтись в быстром темпе. А велосипедные прогулки – так это просто здорово! Зимой особенно полезны лыжные походы – прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями. Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

Чтобы ребенок рос уверенным в себе и легко общался со сверстниками, родителям стоит с раннего детства приучать его ухаживать за собой. Например, заниматься зарядкой, следовать принципам правильного питания, правильно причесываться. Когда **ребенок здоров** и полон сил, счастливы и его родители. Более того, американские психологи доказали, что занятия детей в спортивных секциях укрепляют отношения в семье и заставляют самих родителей улучшать свою физическую форму. С приближением весны родители начинают задумываться о том, как организовать для своих детей дополнительное внешкольное образование и досуг. Кто-то отдает своего ребенка в музыкальную или художественную школу, а кто-то приходит в местные дворцы творчества и записывает детей во все подряд кружки. Но спортивные секции имеют государственное значение: занятия **физической культурой**, особенно в детском возрасте, являются одной из составляющих понятия «здоровье нации». Как оказалось, в занятиях детей спортом есть и другая положительная составляющая. Ученые из института спортивной психологии при университете в США провели массовые исследования тех семей, где дети в возрасте от 6 до 15 лет занимаются спортом. Психологи получили ряд интересных результатов. Практически все родители, принимавшие участие в исследовании, проявляли очень большой интерес к занятиям своих детей спортом, что приводило к укреплению отношений между родителями и детьми. У них появилась почти неисчерпаемая тема для общения. «**Спорт** является своего рода платформой для отношений между родителями и детьми, и многие взрослые признавались нам, что у них наконец-то нашлась тема для разговоров со своим ребенком», – рассказала Меган Макдоно, один из авторов работы.

Некоторые участники исследования проявили повышенный интерес к тем видам спорта, которыми занимались их дети. Так, одна женщина честно призналась, что сама по себе никогда бы не начала заниматься теннисом, но поскольку ее ребенок стал заниматься этим видом **спорта**, то она сама решила попробовать, и в результате сейчас ей очень нравится держать ракетку в руках. Правда, у занятий детьми в **спортивных** секциях есть и другая сторона медали. Родители более взрослых детей честно признавались психологам в том, что испытали разочарование, когда становилось ясно, что их ребенок не добился успеха в спорте, несмотря на все потраченное время, деньги и душевные силы.