Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне. Но как сделать первые шаги в обучении ребёнка занятиям спортом? Здесь есть множество советов и рекомендаций, однако неизменным остается одна прописная истина – только у здоровых родителей может быть здоровый ребёнок.

Наверняка, вы заинтересовались этой тематикой вопроса потому, что хотите своему ребёнку только добра. Но здесь еще важно понимать, что правильное воспитание ребёнка начинается с собственного примера. В современном мире ни у кого из родителей не должно быть дефицита в подобного рода рекомендациях – как выбрать секцию, как выстроить график тренировок, чем лучше всего заниматься – обо всём этом уже сказано и написано много. Но, несмотря на бесчисленные рекомендации врачей и тренеров, детей с проблемным здоровьем почему-то не убавляется.

В последнее время просто катастрофически увеличилось количество заболеваний сердечнососудистой системы, но самое печальное то, что возраст болеющих неуклонно понижается – всё больше детей страдают болезнями, присущими в прошлом только взрослым.

На такое развитие событий оказывают влияние 2 фактора – проблемы с окружающей средой и генетическая наследственность. Мы можем с вами долго дискуссировать на тему того – насколько влияет здоровье родителей на их будущего ребёнка, но игнорировать научно доказанные факты и результаты исследований за последние 30 лет мы просто не имеем права. Изменилась окружающая среда, здоровье человека подвергается всё большим атакам со стороны промышленных выбросов – всё это в совокупности даёт печальный результат.

В мире на сегодняшний день около 35% детей имеют проблемы с избыточным весом. Как показывает практика, большинство из них по достижению взрослого возраста не избавятся от проблем ожирения, что автоматически записывает этих детей в разряд «группы риска» сердечнососудистых заболеваний.

Важно понимать, что для детского организма не подходят методики питания и тренировок, которыми привыкли пользоваться мы, взрослые. Больше времени на подвижные игры и активный образ жизни помогут любому ребёнку избавиться от лишних килограмм. В детстве это сделать гораздо проще! Не забывайте, что у ожирения и гипертонии тесная связь, поэтому контролируйте свой вес и вес ваших детей.

Чем подвижнее ваш ребёнок, тем лучше. Вы, на самом деле, должны этому радоваться! Если же ваш сын или дочь ведёт пассивный образ жизни – это повод задуматься. В детстве малоподвижные дети рискуют заработать на будущее артериальную гипертонию, ишемические болезни сердца и целый ворох иных проблем со здоровьем. И всё это закладывается, чуть ли не с первых лет жизни ребёнка его малоподвижным поведением.

Но есть еще и чисто экономические факторы, влияющие на здоровье ребёнка – если в мегаполисах проблем со спортивными секциями нет (даже долгая дорога до места тренировка не должна быть помехой), то в маленьких городах и в глубинке России с детским спортом настоящая беда. В стране мало спортивных залов, у родителей зарплата не позволяет оплачивать дорогостоящие абонементы для детского фитнеса, а тяжёлый рабочий день отбивает как у отца, так и у матери желание приучать ребёнка к физкультуре. Конечно, в школе появляется некое подобие активного образа жизни, но к этому времени ребёнок уже имеет чёткие предпочтения и придерживается определённого мышления касаемо физкультуры.

Даже дискотеки перестали быть тем местом, где можно не только активно двигаться, но и поднять настроение. Современные ночные клубы – это накуренные тесные помещения с огромным выбором алкогольных напитков, а порой и наркотиков. Поэтому занятия танцами для современной молодёжи порой являются роскошью – если это разве что не профессиональные классы, встречающиеся крайне редко.

В наши дни дети начинают курить уже в 10 лет! К 17 годам процент курящей молодёжи равен проценту взрослых курящих. Такие цифры не могут не огорчать. Складывается такое ощущение, что просто бесполезно объяснять детям о том, что курение приводит к образованию злокачественных опухолей, заболеваниям периферических сосудов и желудочно-кишечного тракта.

А вы, уважаемые родители, курите? Если мать и отец курят, то с вероятностью в 80% будет курить и их ребёнок. Как правило, такие люди весьма пассивны. Учёные давно заметили закономерность – чем больше занятий спортом в жизни человека, тем меньше желания потянуться за сигарету. Это связано с тем, что активное движение тела будет «демонстрировать» последствия курения – боли, тошноту и головокружение. Вот почему курящие в прошлом спортсмены отказываются со временем от сигарет. Например, профессиональные бегуны ощущают нехватку кислорода при привычке курить, поэтому на чаше выбора, как правило, перевешивает здоровый образ жизни. Но такое случается далеко не всегда.

Если в жаркое время года человек склонен больше двигаться, нежели чем вести пассивный образ жизни, то зимой ситуация приобретает иной поворот. Конечно, все дети индивидуальны и каждый организм уникален в плане развития. Помните, что зимой ребёнка нужно одевать так, чтобы он не мёрз, но при этом имел возможность активно двигаться.

Однако не спешите толкать вашего ребёнка в прорубь (для закаливания) посредине января. Всё хорошо в меру. Если вы вдруг решите, что начать знакомство со здоровьем нужно закаливанием, вы жестоко ошибаетесь. И не вздумайте даже заставлять этому детей с избыточным весом – вы рискуете оказать им «медвежью» услугу. Кроме того – все мы переносим холод по-разному. Для одного контрастный душ – это нормально, для другого – шанс простыть в тот же день.

К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Запомните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение. Наивно будет полагать, что с возрастом дети будут во всём слушаться родителей, не говоря уже об отношении к приказному тону. Поэтому не спешите заставить ребёнка чему-то. Сначала изучите его характер.

Типичная картина: отец, потягиваясь в кровати, командует: «Вперёд, за гантели!». После этой фразы воскресным утром глава семьи поворачивается на бок и засыпает. Как вы думаете – какое у ребёнка будет отношение к такой команде? Если вы хотите, чтобы дети не «выполняли приказ», а чувствовали необходимость в зарядке или тренировке, вам придётся встать с малышом рядом и выполнять то же, что и он. По ТВ и радио в наши дни можно узнать множество советов и рекомендаций по поводу здорового образа жизни и здорового питания. Но проблема заключается в том, что со временем человека всё сложнее и сложнее заставить поменять свои взгляды на жизнь. И корень проблемы даже не в том – как научить ребёнка чему-то, а в том – как внедрить в семью модель здорового образа жизни – только во взаимодействии всех её членов можно добиться успеха в формировании правильного представления ребёнка о спорте и здоровье в целом.

Многие из современных молодых семей, услышав фразу «семейный спорт» в лучшем случае улыбнутся. Но от такой реакции должно быть стыдно. До чего довел нас привычный образ жизни? Занятия спортом всей семьёй теперь воспринимаются скорее как издевательская шутка. Разве это нормально? Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (по очереди, например) – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия. Будьте

терпеливы с детьми – то, что для вас естественно и очевидно, для ребёнка может быть непонятно. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм.

Старайтесь быть с ребёнком постоянно в контакте. Если он просиживает за телевизором или компьютером по несколько часов в день – это тревожный сигнал.

Возьмём еще одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.

Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов… в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте о том, что у маленьких детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.

Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом. Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.

Правильно держать ручку или карандаш, писать, не налезая на очерчённые поля, тщательно вырисовывая малознакомые пока буковки, — все это для дошкольника представляется задачей не из легких. Потому маленькие «писари» очень устают. Это только на первый взгляд, кажется, что задания для малышей невелики — написать, как раз плюнуть. Однако нужно помнить, что ручку держать будут не взрослые, а не окрепшие детские пальчики, пока еще

недостаточно сильные и ловкие.

Нервные центры в головном мозге, которые отвечают за точные движения пальцев, и нервы, проводящие к ним сигналы от головного мозга, у 5—6-летних детей еще недостаточно зрелые. Письмо — это монотонная нагрузка. Из-за незрелости нервной системы она ложится тяжелым бременем не только на руки, но и на мозг ребенка. Иногда у чересчур усердных учеников (особенно если учителя или родители отличаются излишней требовательностью) может даже возникнуть так называемый писчий спазм, в результате которого перетруженные руки просто отказываются дальше выполнять возложенную на них работу. В этом случае ребенок не способен написать ни слова, как бы он ни старался. В менее запущенных ситуациях у малыша просто нарушается тонкая координация мышц, участвующих в письме, и почерк становится таким, будто курица царапала лапой. На помощь придет гимнастика!

Чтобы избежать при письме переутомления пальцев рук и истощения нервной системы, предложите ребенку каждые 5—10 минут откладывать ручку и выполнять специальную гимнастику для пальцев. И сами используйте ту же методику: расположитесь напротив малыша, и пусть он только повторяет ваши движения.

**1.** Начинаем с расслабления: ручка отложена, спина выпрямлена, опирается на спинку стула, плечи расправлены. Руки следует свободно свесить вдоль туловища. Они должны висеть, как влети, и, как плетьми, ими нужно плавно и словно бы нехотя шевелить — будто руки висят сами по себе и их качает ветер.

**2.** Медленно и плавно следует поднять руки через стороны вверх над головой и — словно бы обессилеть. При этом руки должны упасть вниз и вновь свободно повиснуть. Такое упражнение, не торопясь и получая от него удовольствие, нужно проделать 5—б раз.

**3.** После этого можно заняться затекшими суставами. Сгибаем обе руки в локтевых и плечевых суставах, пальцы кладем себе на плечи. Теперь с умеренной амплитудой совершаем вращательные движения сразу обеими руками в плечевых суставах — сначала в одну, а потом в другую сторону. Достаточно сделать по 10—12 вращений в каждую сторону.

**4.** Следующий этап — сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Для этого нужно спокойно опустить руки и, не торопясь, без резких движений сгибать и разгибать их одновременно в обоих локтевых суставах: 10—12 повторов вполне достаточно.

**5.** На очереди — лучезапястные суставы. Они очень подвижны, поэтому пусть ребенок сам решит, в какой последовательности сгибать и разгибать кисти, вращать ими то в одну, то в другую сторону.

**6.** Сжимание и разжимание кистей рук. Это нужно делать энергично, с силой. Локти покоятся на столе, предплечья приподняты. Нужно 10—12 раз синхронно сжать кисти в кулаки и тут же разжать их, максимально выпрямляя пальцы.

**7.** Теперь пусть пальцы на каждой руке “ поздороваются” с большим. Для этого (руки, как в предыдущем упражнении) нужно, чтобы поочередно (но синхронно для правой и левой руки) малыш подушечкой второго, третьего, четвертого и пятого пальцев касался кончика большого пальца.

Закончить эту несложную и неутомительную гимнастику следует, повторив то, с чего ребенок ее на чал, — упражнение на расслабление натруженных рук. Вот теперь, с ровной спиной, отдохнувшими и заряженными бодростью пальцами, можно и продолжить занятия.

Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребенка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает держать спину” — его плечи сами собой опускаются, а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

Школа требует, чтобы в первый класс ‚ приходили дети, уже умеющие немного читать, писать и считать. Это значит, что домашнего обучения перед поступлением в первый класс дошкольнику не избежать. Все ли правильно делают родители, подготавливая малыша к школе? Как уберечь его организм от чрезмерных нагрузок?

Ребенку 5—6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по письму, чтению, счету. Потому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но посмотрим внимательнее: редкий ребенок избежит того, чтобы сидеть криво — позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Малышу так удобнее — он словно бы всем телом участвует в выполнении трудного задания. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки — сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут при вести к деформации самих позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с определенного момента — невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки.

Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий сохранять правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику «Кошечки, крокодилы и другие».

Чтобы ребенок выполнял гимнастику охотно, предложите ему веселую игру. Детям по душе лишь то, что их увлекает, поэтому и гимнастика для сохранения осанки должна быть только такой. Расположитесь напротив малыша, и пусть он просто повторяет за вами движения. Из-за стола ему вставать пока не нужно.

1. Поднимем руки, потянемся вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а позвоночник натянулся струной. Затем покачаемся вправо-влево, плавно поворачивая то одно, то другое плечо вперед.

2. Согнутую в локте правую руку поднимем над головой. Наклонимся 7—8 раз туловищем влево, за тем все повторим в другую сторону.

Теперь пусть чадо выйдет из-за стола. Можно ручаться, что после первых двух упражнений ему и самому этого захочется.

3. Нужно встать на колени, поло жить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз вы гнуть и прогнуть поясницу. Полезно прежде понаблюдать, как это делает ваша домашняя кошечка.

4. Возьмите ребенка за ноги так, чтобы он опирался на пол ладонями. Вы держите малыша, а он «вышагивает на руках», имитируя походку крокодила.

5. Ребенок встал на ноги? Отлично! Рассыпьте вокруг него карандаши — пусть, не сходя с места, наклоняется и по одному подбирает их все. Условие — не сгибать колени!

6. Теперь вашему прилежному ученику нужно лечь на живот (подстелите коврик и проверьте, чтобы не было сквозняков), вытянуть руки перед собой, опереться на подбородок, проверить правильность положения тела. Держите ребенка за лодыжки, а он пусть старается «вырасти», подвигая вперед то одну, то другую руку. Это прекрасная растяжка для позвоночника.

7. «На сладкое» — заслуженный отдых: лечь на спину, руки по швам, проверить правильность положения тела, закрыть глаза и расслабиться.