

Здоровый образ жизни

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.

Спорт – лучший антидепрессант

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.