



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В СЕМЬЕ!

Некоторые родители уверены, что здоровье ребенка напрямую зависит от аппетита: "Съешь еще ложечку борща - будешь сильным и здоровым, как папа". Дескать, раскормленный ребенок - здоровый ребенок!

Оно и понятно - исторически наши предки часто не могли обеспечить детей не только сбалансированным питанием, но и хлебом насущным. Как только уровень жизни семьи повышается, родители принимаются пичкать детей едой. Наглядный пример - современные китайцы. Люди старшего поколения помнят худеньких низкорослых жителей Поднебесной. А сейчас полюбуйте на откормленных китайских студентов в Минске!

Проблема перекармливания детей стала в Китае общегосударственной, потому что их родители и дедушки с бабушками еще помнят свой рацион в прошлом - котелок риса в день, а в приварок - тащи в рот «все, что на четырех ногах, если это не стол; все, что летает, но не самолет, все что плавает, если это не подводная лодка». Кстати, эта поговорка до сих пор бытует в Китае.

Для наших недалеких предков не существовало проблемы недостатка физической активности. Человек был всегда физически активен, потому что добывал пропитание нелегким трудом. Даже хилый интеллигент в выходные дни так изнурял себя на даче, что в городе до пятницы не мог отойти от резей в мышцах и болей в суставах. Нынешние молодые люди предпочитают труду на даче мангал с шашлыками, шезлонг или гамак для сна на свежем воздухе.

Дефицит движения при избыточном питании приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно - сосудистой системы даже у младших школьников. Предотвратить все нежелательные аномалии в

состоянии здоровья взрослого человека можно, только регулярно занимаясь физической тренировкой еще в детском возрасте.

Коварство природы заключается в том, что она позволяет пользоваться всеми богатствами и преимуществами физической активности лишь тем, кто ведет активный образ жизни. Нельзя уметь противостоять утомлению, не утомляясь трудом; научиться, без труда поднимать тяжести, не поднимая их; иметь красивую осанку и легкую походку, не формируя стройную фигуру путем специальных занятий. Единственный путь к здоровью и физическому совершенству - физическая культура, основа здоровья будущего взрослого человека, которая закладывается с самых первых лет его жизни.

КОГДА НАЧИНАТЬ?

Самый же благоприятный период влияния физкультуры на организм - детские годы. Чем раньше начаты занятия физическими упражнениями, тем более нагляден преобразующий эффект этих занятий. Начиная занятия физкультурой с ребенком после 3 лет, родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Специальные комплексы физических упражнений и закаливание следует проводить с младенческого возраста. Они усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость.

Физкультура особенно необходима ребенку в первом десятилетии жизни. Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Школьная программа постоянно усложняется и требует от ребенка значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и здоровый ребенок. Детский сад и школа сами по себе не могут без помощи семьи решить задачи физкультурного воспитания детей. Уроки физкультуры в садике и школе компенсируют в среднем лишь 11% суточной нормы двигательной активности ребенка.

На помощь должна прийти семья. Правильно организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные последствия диспропорций роста, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания.

Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях, соблюдать правила личной гигиены, режим дня и организацию рационального питания.

БОДРОСТЬ С УТРА

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка в любом возрасте. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения. Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С.

Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша, откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание. Малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и живота;
- упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

- упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- упражнения силового характера;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с напряжением. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через три недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 или 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами. Заниматься можно босиком, с минимумом одежды, стесняющей движения. Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Закаливающие процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур - к жаре. Успех возможен, когда закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно и длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий.

При закаливании организма используют обычно природные факторы - воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка. Закаливание лучше проводить на

природе - купание в открытом водоеме, воздушные ванны, загар. Хороший эффект дает дневной сон на свежем воздухе (зимой - в спальном мешке).

Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. В последнее время заметно увлечение различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, лыжами, закаливанием, «моржеванием» и другими видами оздоровительной физкультуры.

Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, можно воспитать здорового человека, способного сохранить работоспособность и бодрость духа до глубокой старости. Упущенное в детстве невозможно восполнить в зрелом возрасте. Привычка к физкультуре равносильна, привычке умываться и чистить зубы по утрам.

