КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ И МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ»

Инструктор по физической культуре

Бодров Анатолий Анатольевич

Цель:

Помочь родителям приучать своих детей к здоровому образу жизни и быть для них примером

План:

1.Оздоровительные проблемы в молодой семье

2.Факторы, влияющие на здоровье детей

3.Движение – и ребенок – неразделимы

4.Закаливание – основа здорового образа жизни

5.Эмоции и физическая нагрузка

6.Здоровый образ родителей пример для своих детей

Рекомендации:

1.Соблюдайте здоровый образ жизни

2.Создайте условия для занятий детей физкультурой и спортом в домашних условиях

3.Ежедневно проводите закаливающие процедуры с детьми

4.Ежедневно следите за нагрузкой своих детей

Здоровый образ жизни, без которого очень трудно говорить о сохранении хорошего здоровья, во многом обусловлен примером родителей, может быть «передан по наследству». Какие оздоровительные проблемы может решить молодая семья с маленькими детьми? Об этом ведет разговор директор Всесоюзного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ, доктор медицинских наук, мастер спорта Рафаэль Оганов.

Здоровые дети могут быть только у здоровых родителей. И у нас нет недостатка в разумных рекомендациях, позволяющие достичь многого. Но откуда же, несмотря на правильные советы, берутся больные?

Два фактора: наследственный и окружающая среда определяют это. Проблема наследственности – вопрос сложный. Но представить, что за последние 50 лет произошли изменения в генетической структуре огромных популяций людей невозможно. Произошли изменения условий жизни. Они и привели к росту сердечнососудистых заболеваний. Причина этих заболеваний – избыточный вес, отсутствие двигательной активности и курения. По результатам исследований 30-40% наших детей избыточный вес. А это значит, что если положение изменится, почти такой же процент взрослых людей как бы запрограммирован на серьезные нарушения в работе сердечнососудистой системы и сосудов. Постоянно контролируя свой вес и вес своего ребенка, не забывайте между избыточным весом и артериальной гипертонией тесная связь и у взрослых и у детей.

Движение – и ребенок – неразделимы. Надо радоваться, что ваш ребенок подвижный и непоседливый. Он развивается в движении. Ребенок живой и подвижный – это нормально, ребенок вялый и медлительный – основание, чтобы поинтересоваться отчего это. Сегодня двигательная активность детей – проблема. В большом городе не так просто добраться до стадиона или спортивной площадки. И чаще детине занимаются физкультурой и спортом, потому что нет условий. Условия должны создавать родители, закладывая привычки к занятиям физкультурой с ранних лет. Потом будут детский сад и школа. И они внесут свою лепту, но родители раньше.

Закаливание – каждая семья индивидуально разнится, каждый ребенок индивидуально отличен от своего сверстника. Поэтому каждый ребенок должен быть одет так, чтобы не мерзнуть и иметь возможность двигаться, особенно в зимнее время. Лучше одеть на ребенка два легких свитера, чем непропускающий воздух комбинезон или тяжелое пальто. По возвращении с

катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

Эмоции и физическая нагрузка – у отца неприятности на работе, а сын принес двойку из школы. В дело вмешалась мама. Плохо будет всем. Пусть не покажется странным, но в данной ситуации отцу с сыном лучше пойти поиграть в мяч, как говорят некоторые специалисты «угомонить эмоции». А позже в другом состоянии, разобраться в делах лучше, чем физические упражнения ничто не может смягчить стрессовый фон. Энергия, затраченная на физическую активность в любой форме – это и есть главный антистрессовый компонент.

Ваш ребенок! Пожалуйста, не думайте, что подрастая, он будет вас безоговорочно слушаться и беспрекословно выполнять все указания. Он еще будет и внимательно наблюдать за вами, сопоставляя ваш приказ и ваши действия. Если папа скажет «Делай зарядку», а сам останется лежать в постели, в скором будущем сын перестанет делать зарядку. Поэтому, продолжая сохранять двигательную активность, вы своим примером приучите к тому же и своего ребенка - этим вы готовите себе учителя в будущем.

Не жалейте сил и энергии для воспитания своего ребенка в таком духе. Можете не сомневаться: придет время, и вам будет лень делать зарядку. Но дети не дадут вам пребывать в таком благодушии. Так будет, и надо быть благодарным детям за это посеянное вами стремление.