Консультация для родителей

 «Будьте взаимно здоровы»

 Охрана здоровья подрастающего поколения имеет большое государственное и социальное значение. Каждый здоровый ребенок – это счастье семьи. В том, что гимнастика необходима человеку с первых дней жизни, убеждать никого не требуется. Во всяком случае, патронажная сестра не даст вам об этом забыть. Но минует нежный возраст, и пути ребенка могут разминуться с физкультурой, что случается, впрочем, нередко.

 Идеальный же вариант состоит в том, чтобы первые элементарные, пассивно выполняемые движения послужили лишь началом продуманной системы физической тренировки длительностью в полную человеческую жизнь. При этом нужно отдавать себе отчет в том, что биологическая ценность физкультуры в первые годы жизни (до 6-7 лет) является наивысшей. В дальнейшем идет только доводка, обкатка, реализация.

 В начале жизни предрасположенность к двигательной активности властно диктуется генетически закодированной программой. Поэтому приобщение ребенка к миру движений проходит легко, радостно. Результаты обычно не заставляют себя ждать. Однако благоприятный период не бесконечен. По мере развертывания наследственной программы с каждым годом значение ее будет уменьшаться. И вот тут-то, как правило, на 3-4-м году, наступает особый момент: родители, семья, среда берут на себя ответственность за становление культуры маленького человека в обращении с собственным телом и собственным здоровьем.

 В это время еще легко направить ребенка в лоно культуры физической. Только не вздумайте давить на ребенка своим родительским авторитетом, принуждая, уговаривая, поучая. Ваше постоянное пребывание в роли ментора, скорее всего даст обратные результаты, вызовет стихийный протест. Нелишне знать, что тысячи детей отвратила от музыки музыкальная «принудиловка», когда прилежание наследника прямо и исключительно зависело от его послушания.

 В таком тонком деле, как воспитание ребенка, командная, непреклонная поза совершенно противопоказана.

 Однако есть способ наверняка, без малейшего риска неудачи добиться желанной цели. Для этого не нужно пускаться на хитрости, даже маленькие, лицедействовать и сюсюкать. Нужно всего лишь в один прекрасный день решиться прожить с ребенком еще одну, новую, интересную и совершенно равноправную физкультурную жизнь. Он за мяч - и вы за мяч. Он за ракетку - и вы. Вместе - на перекладину. Да не по обязанности, а с азартом.

 Польза, как вы догадались, обоюдная. Судьба в облике собственного ребенка в такой момент протягивает вам соломинку. Последний, может быть, шанс, чтобы и самому приобщиться к физкультуре, если уж раньше вам не удалось это сделать.

 Между прочим, во время игр, обычной забавной возни с ребенком и даже после простых прикосновений к нему у взрослого человека снижается кровяное давление, повышается жизненный тонус, спадает нервное напряжение.

 Вы и не заметите, как втянетесь настолько, что будете с нетерпением ждать этих физкультурных ристалищ. А уж для ребенка они и подавно праздник. И.П.Павлов назвал этот праздник «мышечной радостью». А тут еще удовольствие общения с самым близким человеком. Так что праздник вдвойне.

 Конечно, содержание, сложность и обстоятельства игр с возрастом будут меняться. Но постарайтесь избежать сугубо модных увлечений, а также целевой ориентации на спорт. Просто нужно следить за собой, быть в форме, отбросить вредные привычки и быть примером для своего ребенка.

 Так что не ждите милостей от…неизвестно кого. Дети наши, здоровье наше. И от нас самих прежде всего зависит, будем ли мы и наши наследники взаимно здоровы.

 Литература

- Алямовская В.Г.Как воспитать здорового ребенка / М, ЛИНКА-ПРЕСС,1993.

-Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004.

 -Маханева М.Д.С физкультурой дружить - здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера»,2009.

-Тонкова-Ямпольская Р.В.Ради здоровья детей, М, «Просвещение»,1985.