

## Спорт в семье

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой. Что может дать родитель своему ребенку, если он сам не очень здоров. Так давайте вместе решать проблему оздоровления всех членов семьи. Человек должен постоянно находиться в движении.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Мама пятилетнего Саши в беседе с психологом призналась, что раньше старалась останавливать своего сына, когда он, по ее мнению, очень много бегал и шумно играл. Вскоре она заметила, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Родители начали регулярно заниматься вместе с сыном утренней зарядкой, совершать прогулки на свежем воздухе, и эти негативные явления прошли. Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п.) Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Практически все великие люди во все времена начинали свой день с утренней гимнастики.

Чтобы ребенок рос уверенным в себе и легко общался со сверстниками, родителям стоит с раннего детства приучать его ухаживать за собой. Например, заниматься зарядкой, следовать принципам правильного питания, правильно причесываться. Когда ребенок здоров и полон сил, счастливы и его родители. Более того, американские психологи доказали, что занятия детей в спортивных секциях укрепляют отношения в семье и заставляют самих родителей улучшать свою физическую форму. С приближением весны родители начинают задумываться о том, как организовать для своих детей дополнительное внешкольное образование и досуг.

Кто-то отдает своего ребенка в музыкальную или художественную школу, а кто-то приходит в местные дворцы творчества и записывает детей во все подряд кружки. Но спортивные секции имеют государственное значение: занятия физической культурой, особенно в детском возрасте, являются одной из составляющих понятия здоровье нации.

Спорт является своего рода платформой для отношений между родителями и детьми.