

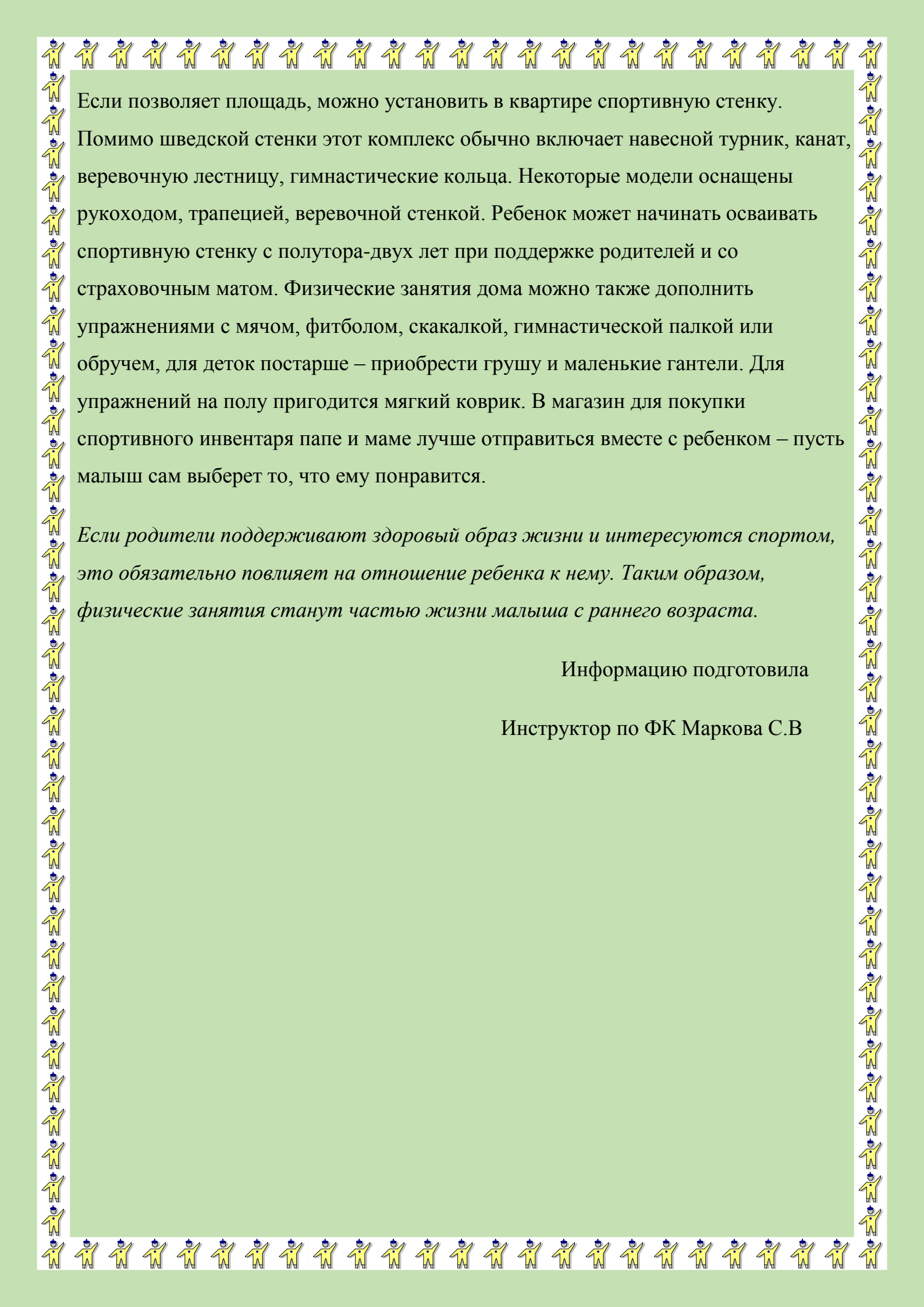
Ключики здоровья



Подвижность вашего ребенка свидетельствует о том, что он здоров. Если малыш слишком шустрый – не нужно ограничивать его активность, иначе вся нерастрченная энергия будет накапливаться и найдет выход во всплеске отрицательных эмоций. А еще это может отразиться на физическом здоровье маленького ребенка – его росте, развитии и восприимчивости к инфекциям.

Для того чтобы двигательная система малыша развивалась правильно, надо приобщить его к физическим занятиям. Дети, которые с раннего детства ведут активный образ жизни, легче адаптируются к напряженному ритму современной жизни, более устойчивы к стрессам, болезням и легче переносят их. В результате регулярных спортивных занятий укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается работа легких, а, значит, все органы получают больше кислорода.

Физически развитый малыш имеет хорошую осанку и фигуру. После умеренных физических нагрузок от раздражительности ребенка не остается и следа, его сон будет глубоким, аппетит станет лучше. Занятия спортом всегда сопровождаются приливом положительных эмоций, а еще развивают уверенность в себе и своих силах, повышают его самооценку, вырабатывают ловкость, тренируют память и внимательность. Спортивные занятия важны для обучения ребенка самоорганизации – они дисциплинируют, повышают выносливость и работоспособность, учат терпению.



Если позволяет площадь, можно установить в квартире спортивную стенку.

Помимо шведской стенки этот комплекс обычно включает навесной турник, канат, веревочную лестницу, гимнастические кольца. Некоторые модели оснащены рукоходом, трапецией, веревочной стенкой. Ребенок может начинать осваивать спортивную стенку с полутора-двух лет при поддержке родителей и со страховочным матом. Физические занятия дома можно также дополнить упражнениями с мячом, фитболом, скакалкой, гимнастической палкой или обручем, для деток постарше – приобрести грушу и маленькие гантели. Для упражнений на полу пригодится мягкий коврик. В магазин для покупки спортивного инвентаря папе и маме лучше отправиться вместе с ребенком – пусть малыш сам выберет то, что ему понравится.

Если родители поддерживают здоровый образ жизни и интересуются спортом, это обязательно повлияет на отношение ребенка к нему. Таким образом, физические занятия станут частью жизни малыша с раннего возраста.

Информацию подготовила

Инструктор по ФК Маркова С.В