

**Вот несколько рекомендаций
спортивных психологов,
которые помогут приобщить
семью к спорту:**

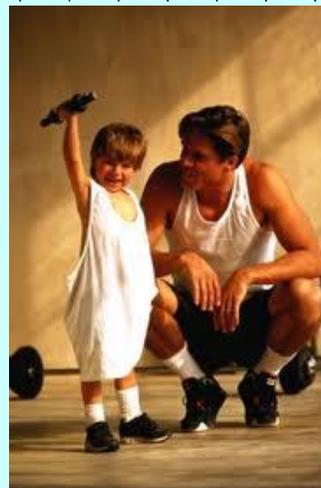
Сначала нужно найти занятие, которое всем понравится. Убедиться, что детям это занятие будет по плечу, а главное, в радость.

Затем вместе составить график занятий и повесить его на видное место.

Кроме того, неплохо повесить дома турник, соорудить шведскую стенку и купить гантели. Разве можно пройти мимо турника и ни разу не подтянуться?

Желательно раз-два в неделю устраивать семейный совет. Сесть всей семьей за стол, выпить чайку и обсудить идеи, предложения, впечатления от занятий спортом.

Неплохо чередовать виды спорта, чтобы развивать разные группы мышц.



Если в семье есть маленькие дети, то полезно купить удобный рюкзак, специальную коляску-сиденье на велосипед, чтобы малыши тоже приобщались к активному образу жизни.

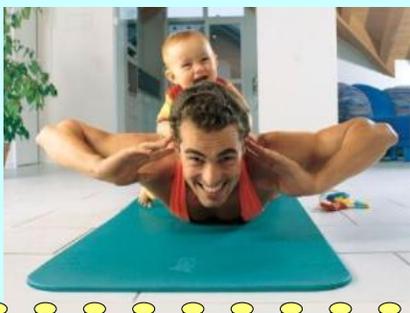


Папа, мама, я

- спортивная семья

Как научить ребенка любить физкультуру и спорт? Прочитать ему 1001 нотацию о пользе спорта для здоровья? Отдать ребенка в спортивную секцию? Не факт, что он продолжит занятия спортом, когда вырастет. А вот если заниматься спортом всей семьей, то любовь к физкультуре обеспечена на всю жизнь.

Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Скорее всего, они усвоят именно «теле-диванную» модель досуга.



Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимается спортом. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным - это полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместные занятия спортом - это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из-под палки.

Кроме того, активный семейный досуг укрепляет отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И наконец, тоже получить радость от движения и спортивных забав.

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.

