

Спортивная семья - здоровые дети!

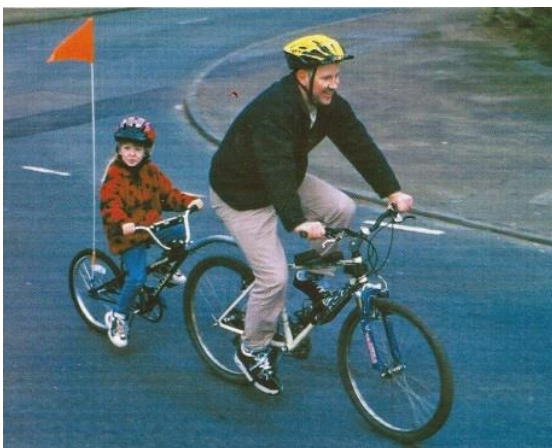


Приучать детей к спорту нужно с самого раннего возраста. Но не стоит ограничиваться только покупкой инвентаря, ведь ребенку нужен пример для подражания. Если вы занимаетесь спортом, делайте это обязательно перед глазами детей.

Нередко покупка спортивного инвентаря не приводит к должному результату. Дети могут позабавиться с приобретением несколько дней, а потом вновь забыть про него и осесть за компьютером. Если вы хотите приобщить своих малышей к спорту, делайте это только с помощью личного примера. Информация о том, что вы ходите в тренажерный зал или бассейн не даст результата, ведь дети не видят этого. Поэтому если вы хотите вырастить здоровых отпрысков, занимайтесь спортом вместе с ними.

Не обязательно ежедневно посещать с детьми различные секции. Достаточно два-три раза в неделю проводить время за любимыми занятиями. Например, покататься на велосипедах или роликах, сходить в бассейн или поход, выполнить утреннюю гимнастику. Конечно, у ваших малышей должен быть необходимый инвентарь. Постарайтесь приобрести небольшой комплекс для дома (можно шведскую стенку, например), велосипед, роликовые коньки, самокат, санки, гантели и несколько различных мячей. Если все это будет у вас дома, вырастить здоровых детей будет проще.

Хотя бы раз в неделю выбирайтесь на длительные прогулки, например, по ближайшему парку или скверу. Если есть возможность, съездите на природу, ведь для растущего организма очень важен свежий воздух. Убедить человека в зрелом возрасте изменить образ жизни практически невозможно. Поэтому постарайтесь привить своим детям полезные навыки с самых ранних пор. Активный образ жизни помогает избавиться сразу от



нескольких проблем: лишнего веса, зашлакованности организма, сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с костями и суставами и других. Но постарайтесь не переусердствовать, ведь если вы будете насильно заставлять детей заниматься спортом, то рискуете вырастить людей, которые просто возненавидят занятия. Обязательно прислушивайтесь к пожеланиям своих

малышей. Если им нравится футбол, не заставляйте их заниматься спортивной гимнастикой. Все хорошо, что в меру. И занятия спортом должны быть не до кровавого пота, а в радость и удовольствие.