

Как не отбить у ребёнка желание заниматься спортом.

Если Вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребёнок занимался спортом и оставался при этом счастливым и здоровым – напоминайте Себе следующие простые правила.

Что нужно делать?

- Поощряйте ребёнка заниматься тем видом спорта, **который ему нравится.** Самая лучшая мотивация для ребёнка – весело проводить время на тренировке, завести новых друзей и получать похвалы от тренера и родителей.
- **Поддерживайте ребёнка,** если он не хочет заниматься тем видом спорта, который по какой-то причине нравится Вам.
- **Позволяйте ребёнку ошибаться.** Ошибки и преодоление трудностей – часть обучения. Если ребёнок постоянно боится что-то сделать неправильно, у него пропадёт желание учиться.
- Разрешите ребёнку самому поставить себе **реалистичную спортивную цель** и нести ответственность за её достижение. Ненавязчиво помогайте ему выбрать достижимые цели, которые повысят его мотивацию к тренировкам, но не превратят их в погоню за результатом.
- Всегда интересуйтесь успехами и неудачами вашего ребёнка. Поддерживайте его во всём, но **не относитесь к его увлечению слишком серьёзно. Это не конечный выбор ребёнка.**
- Напоминайте ребёнку о том, что спорт полезен для здоровья. Будьте примером для подражания и другом. Помогайте собирать сумку с инвентарём, делайте зарядку вместе и участвуйте в домашних тренировках в качестве партнёра.

Чего нельзя делать?

- Не подменяйте **спортивные цели ребёнка** своими собственными. Помните, ваш ребёнок – уникальный человек со своими интересами и увлечениями – позвольте ему реализовывать их самостоятельно.
- **Не ищите оправдания спортивным неудачам ребёнка.** Родители считают, что помогают ребёнку, списывая его проигрыши на плохое снаряжение, погоду или некомпетентность судей. К сожалению, поступая таким образом, вы мешаете ребёнку учиться на своих ошибках. Дети быстро привыкают обвинять в своих недостатках других.
- Ориентируйте ребёнка на активное участие в соревнованиях, но **не зацикливайтесь на победе.** Объясните себе, а потом и ребёнку, что поражение – это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.
- **Не критикуйте ребёнка** и не давайте ему бесконечные инструкции во время тренировки. Это только смутит ребёнка и заставит его испытывать напряжение. Разговаривайте с ним в позитивном ключе, рекомендации выдавайте последовательно.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МЫШЦАХ

- ❖ Всего в человеческом организме насчитывается от 640 до 850 мышц. Во время простой ходьбы организм задействует до 200 мышц. Мышечная ткань на 15% плотнее и тяжелее жировой, поэтому тренированный человек может превосходить в весе полного, но неспортивного человека такого же роста. На мышцы приходится в среднем до 40% массы тела.
- ❖ Самая выносливая мышца человека – сердце, самая короткая – стремени (она напрягает барабанную перепонку в ухе), её длина – 1,27 мм. Самая длинная мышца человеческого тела – ягодичная (до 20 см). Самая быстрая – моргающая. Часто говорят что самая мощная мышца – язык, но он состоит из нескольких мышц, поэтому эта точка зрения ошибочная. Очень сильны жевательные мышцы (сила их давления может достигать 100 кг), а также икры и ягодичные мышцы.
- ❖ Мышцы человека не одинаковые, поэтому и тренировать их нужно по-разному. Время на восстановление мышц разных групп отличается. Быстрее всего восстанавливаются трицепсы, медленнее всего – мышцы спины. Это необходимо учитывать при тренировках, отдых нужен мышцам не меньше, чем нагрузка, поскольку рост мышечных волокон происходит благодаря эффекту суперкомпенсации. Полностью же мышцы восстанавливаются только через 48 часов после интенсивных тренировок.
- ❖ Известно, что движение лицевых мышц напрямую связано с эмоциями человека. Ещё в начале прошлого века русский учёный И. Сикорский составил классификацию лицевых экспрессий: мышцы вокруг глаз отвечают за выражение умственных явлений, вокруг рта – за экспрессию актов воли, а чувства выражают все мышцы лица. В 2011 г. учёным удалось установить, что мимика человека возникает задолго до его рождения. Уже во внутриутробный период ребёнок способен двигать лицевыми мышцами, улыбаться, удивлённо поднимать брови или хмуриться. Лицевые мышцы составляют 25% от общего числа мышц, во время улыбки задействованы 17 мышц, во время гнева или плача – 43.

Что мы знаем о гибкости и растяжке?

Гибкость – способность сустава двигаться в полной амплитуде. Данная способность важна для полноценного функционирования сустава, предотвращения повреждений мышц, связок и костей, обеспечения разнообразных движений торса и конечностей. Если регулярно выполнять необходимые упражнения, в зрелом возрасте у Вас не будет проблем с суставами. Кроме того, эластичные, хорошо растяжимые связки помогут Вам освоить самые сложные упражнения.

Для развития гибкости специалисты рекомендуют выполнять полноамплитудные движения с участием каждого сустава. Растяжение должно быть гармоничным. Для обеспечения полноценной гибкости суставов необходимо заниматься растяжкой мышц. Подбор комплекса упражнений зависит от множества индивидуальных факторов занимающегося: особенностей телосложения, эластичности тканей, разработанности суставов, массы тела, наличия тех или иных заболеваний. Правильно подобранный вариант растяжки будет эффективным и малотравматичным.

Самая популярная растяжка – статическая. Она не требует значительных усилий, не вызывает переутомления. Растягивайте суставы и мышцы до ощущения лёгкого напряжения, но не болезненности. Боль сигнализирует о том, что Вы переусердствовали и Вам необходимо снизить интенсивность тренировок.

Баллистическая растяжка – динамический вариант повышения эластичности мышц. Она подразумевает активные движения, при которых мышцы растягиваются очень резко и полноценно. Очень популярно упражнение, в ходе которого человек должен быстро касаться пальцами рук носков ног при наклонах вперёд. Такие движения помогают сжечь лишние калории и увеличить приток крови к мышцам.

Пассивная растяжка требует участия в тренировках помощника. Подобные упражнения рекомендуются людям, которые по каким-либо причинам не могут контролировать собственное тело или желают как можно быстрее увеличить амплитуду движения суставов.

Для чего же мы стремимся достигнуть максимальной гибкости? Гибкость помогает сохранить суставы здоровыми за счёт стабильности объёма синовиальной жидкости, находящейся внутри сустава и необходимой для смазывания подвижных внутрисуставных поверхностей. Также гибкость – важный фактор, обеспечивающий полноценное функционирование позвоночного столба. Разработанные мышцы и суставы позволят Вам в дальнейшем осваивать новые, более сложные комплексы гимнастических упражнений. Ваши суставы будут двигаться в широкой амплитуде, обеспечивая полноценную тренировку мышц, здоровье и высокое качество жизни.

БУДТЕ ЗДОРОВЫ.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ДЕТСКОМ РАЗВИТИИ.

- ❖ Если бы организм младенцев развивался такими же быстрыми темпами, как их мозг, они бы весили 77 кг в возрасте одного месяца. 60% всей энергии, которую получает организм ребёнка из пищи, он тратит на развитие головного мозга.
- ❖ Большинство годовалых детей одинаково успешно пользуются и левой и правой рукой. Они выбирают ведущую руку в возрасте 2 – 3 лет.
- ❖ Период жизни от рождения до 3 лет отличается самыми быстрыми темпами развития головного мозга человека.
- ❖ Двухлетние дети, чьи родители часто разговаривают с ними и между собой, знают и понимают в среднем на 300 слов больше, чем их ровесники, с которыми общаются редко.
- ❖ У двухлетних детей в головном мозге в два раза больше нервных путей, чем у взрослых. Поэтому у них часто бывает неустойчивое поведение, нервозность, но с завершением формирования нервной системы ситуация меняется.
- ❖ Когда малыш объявляет «Это моё!», цепляясь за свой игрушечный грузовик или куклу, это не эгоистичный отказ поделиться, а признак развития ребёнка! Значит, ребёнок понимает, что он, вы и другие дети – отдельные личности.
- ❖ Музыка повышает качество обучения. Пение, слушание музыки и игра на любом музыкальном инструменте улучшает пространственную ориентацию и математическое мышление.
- ❖ Ребёнок имеет 300 отдельных костей при рождении, но в зрелом возрасте – только 206. Потому что некоторые кости, например кости черепа, срастаются позже.
- ❖ В среднем четырёхлетний ребёнок задаёт членам своей семьи более 400 вопросов на протяжении дня! Эти вопросы нельзя игнорировать – ребёнок так познаёт мир, поэтому постарайтесь терпеливо и правдиво отвечать на них.

7 ФАКТОВ О ТОМ, ЧТО УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ


































- ❖ **Объятия.** Обнимая перед сном любимого человека, вы помогаете телу расслабиться, а мозгу — **перестать** думать о проблемах. Это облегчает засыпание и делает сон спокойным и крепким.
- ❖ **Кошки.** Люди, у которых в доме живут эти усатые террористы, почти **в два раза реже** имеют проблемы с сердцем, и втрое меньше подвержены инфарктам.
- ❖ **Ходьба.** Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы, а по последним данным, сокращают риск возникновения рака груди на четверть.
- ❖ **Апельсиновый сок.** Регулярное употребление этого напитка снижает **вероятность** развития остеопороза и является профилактикой ожирения.
- ❖ **Мёд.** Натуральный продукт пчелиного труда улучшает **деятельность** мозга. Он способствует развитию памяти и концентрации, потому в равной степени **полезен** и взрослым, и детям.
- ❖ **Море.** По статистике, люди, живущие на побережье, ведут более активный образ жизни и меньше **подвержены** стрессам. Потому они реже болеют, а их здоровье крепче, чем у жителей городов.
- ❖ **Вода.** Миф о том, что организму в день требуется 8 стаканов, научно не обоснован. Но пить надо, когда хочется. Если вы **чувствуете** жажду, это говорит о том, что организм потерял жидкости на 1% от общего веса. Потеря 10% приводит к летальному исходу.

БУДТЕ ЗДОРОВЫ!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Тело человека — уникально. До сих пор детально не изучены все его возможности. Но кое-что ученые, конечно, знают. И мы предлагаем Вам познакомить ребёнка с некоторыми ошеломительными фактами о том, **как работает его тело**. Устрой интересный ликбез ребенку и его друзьям. Возможно, Вы и сами узнаете кое-что интересное.

- ❖ В теле человека только одна часть не имеет кровеносных сосудов — это роговица глаза. Необходимый для ее существования кислород она берет прямо из воздуха.
- ❖ Новорожденный малыш умеет дышать и глотать одновременно. Только к 7 месяцам это умение исчезает.
- ❖ Когда человек чихает, весь его организм замирает. Даже сердце.
- ❖ Каждый день мозг одного человека генерирует столько электрических импульсов, сколько все мобильные телефоны на планете.
- ❖ Сердце девочек бьется быстрее, чем у мальчиков.
- ❖ Человек — единственное животное, которое спит на спине.
- ❖ Левши живут на 8 лет меньше, чем правши.
- ❖ Люди не помнят 90% снов.
- ❖ 100 000 километров займут все кровеносные сосуды, которые расположены в нашем теле.
- ❖ Весной люди дышат на 30% чаще, чем осенью.
- ❖ Твой желудок краснеет вместе с твоими щеками, когда тебе стыдно или неловко.
- ❖ Голова — самый главный терморегулятор, из нее выходит 80% тепла.
- ❖ Ты испытываешь жажду, когда тело теряет 1% воды, если потерять 5%, то можно упасть в обморок, а 10% приводит к смерти от обезвоживания.
- ❖ Четырехлетний малыш ежедневно задает примерно 450 вопросов.
- ❖ Зубы человека не восстанавливаются самостоятельно.
- ❖ Кроме человека, уникальные отпечатки пальцев есть еще и у коалы.
- ❖ Из всех бактерий на планете только 1% вызывает человеческие болезни.
- ❖ Пупок на медицинском языке называется умбиликус.
- ❖ Для засыпания тебе в среднем нужно 7 минут.
- ❖ Ты умеешь двигать ушами? А шевелить только одним ухом может только 5% людей.
- ❖ 725 километров волос отрастает у человека на голове за его жизнь.
- ❖ Если сложить всех бактерий, живущих в теле человека, получится 2 килограмма.
- ❖ Зубы — основной потребитель кальция, в них находится почти 90% чистого вещества, которое есть в человеческом теле.
- ❖ Самая твердая ткань в теле — зубная эмаль.
- ❖ А вот если собрать все железо из человека, то выйдет один маленький гвоздик.
- ❖

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- ❖ Только человек умеет рисовать прямые линии, животным это умение не известно.
 - ❖ Мужчины моргают в 2 раза чаще женщин.
 - ❖ За всю жизнь человек 1000 раз полностью меняет всю кожу.
 - ❖ Ногти на ногах растут в 4 раза медленней, чем на руках.
 - ❖ Голубоглазые люди имеют более высокий болевой порог.
 - ❖ Коленные чашечки формируются только в 2-4 года.
 - ❖ Площадь легких человека равна площади теннисного корта.
 - ❖ У темноволосых людей медленней растут волосы на лице, чем у блондинов.
 - ❖ Размер сердца человека примерно равен размеру его кулака.
 - ❖ Правое легкое у людей больше левого.
 - ❖ В ротовой полости живет 40 тысяч бактерий.
 - ❖ Глаз человека может различать 10 000 000 оттенков.
 - ❖ Весной дети растут быстрее, чем в другое время года.
 - ❖ Спящий человек тратит больше энергии, чем смотрящий телевизор.
 - ❖ К старости человек теряет почти 50% вкусовых рецепторов.
 - ❖ Волосы растут в 2 раза быстрее, пока ты летишь на самолете.
 - ❖ Сердце человека качает кровь с силой, способной поднять жидкость на 15 метров.
 - ❖ Каждый день мы вдыхаем и выдыхаем более 20 000 раз.

СЕМЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ.

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай».

3. За один раз — одно. Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одному за каждый.

Наказание — не за счет любви, что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.

4. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур последовательные **взрослые**, ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил, забывая, что даже в суровых **взрослых** законах принимается во внимание срок давности **правонарушения**. Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности не так страшен, как риск задержки душевного развития.

5. Наказан — прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

6. Без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы **несправедливы**, наказание подействует только в обратную сторону!

7. Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения. При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь.

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы или таким, или как Вы хотите. Помогите ему стать самим собой.

2. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить Вас? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо, что посеешь, то и взойдет.

4. Не относитесь к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжела не меньше. Чем Вам, а может и больше, поскольку у малыша нет опыта.

5. Не унижайте!

6. Не забывайте, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращайте больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Старайтесь сделать для ребенка как можно больше. Но не мучайтесь, если не можете сделать для него все.

8. Ребенок – это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала Вам на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали Вашему.

10. Любите своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, **взрослым**. Общайтесь с ним, радуйтесь, потому что ребенок - это праздник, который пока с Вами.

Януш Корчак

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ И ДОСТОИНСТВА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

1. Принимать ребенка, таким как он есть и любить его.
 2. Обнимать ребенка не менее четырех, а лучше по **восемь раз в день**.
 3. Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
 4. Верить в то лучшее, что есть в ребенке, и всегда поддерживать его. Чаще хвалить.
 5. **Родительские** требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
 6. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому.
 7. Наказывая ребенка, лучше лишить его хорошего, чем сделать ему плохо.
 8. Если сомневаетесь, наказывать или не наказывать — не наказывайте.
 9. За один раз — может быть одно наказание. Наказан — прощен.
 10. Ребенок не должен бояться наказания.
 11. Если ребенок своим поведением вызывает у Вас отрицательные переживания — сообщайте ему об этом.
 12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого.
 13. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.
 14. Если ребенку трудно и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.
- Любите своего ребенка!