



Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (по очереди, например) – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия.

- Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм.
- Старайтесь быть с ребёнком постоянно в контакте. Если он просиживает за телевизором или компьютером по несколько часов в день – это тревожный сигнал.
- Возьмём еще одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.