

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	3
<b>Глава 1.</b> Ритмы жизни . . . . .	7
<b>Глава 2.</b> Роль семьи в воспитании ребенка . . . . .	15
Семья . . . . .	17
Мать . . . . .	19
Отец . . . . .	23
Роль бабушек и дедушек в воспитании детей . . . . .	26
<b>Глава 3.</b> Растим вундеркинда . . . . .	29
Здоровье — основа достижений . . . . .	31
Движение — залог развития личности . . . . .	35
Физкультура для здоровья . . . . .	38
Закаливание . . . . .	49
Режим дня . . . . .	54
Правильное питание . . . . .	57
Гороскоп для чемпионов . . . . .	63
Факторы, влияющие на психическое здоровье детей . . . . .	70
Время взрослеть . . . . .	72
<b>Глава 4.</b> Как выявить способности ребенка и развить их . . . . .	77
Какой у ребенка темперамент . . . . .	79
Гипер- и гипоактивные дети . . . . .	83
Дети «индиго» . . . . .	84
Формирование характера . . . . .	85
Одаренные дети . . . . .	87
Как воспитать талантливого ребенка . . . . .	88
Как вырастить чемпиона . . . . .	91
Неспортивный ребенок . . . . .	93

Развитие интеллекта и творческого начала в ребенке . . . . .	94
Маменькин сынок . . . . .	97
<b>Глава 5. Первые шаги к чемпионству . . . . .</b>	<b>99</b>
Спорт для малышей . . . . .	101
С какого возраста можно отдать ребенка в секцию . . . . .	102
Командные игры . . . . .	105
Спортивные клубы для детей . . . . .	107
Причины отчисления детей из секции . . . . .	112
Роль тренера . . . . .	116
Рекомендации врачей . . . . .	117
Советы родителям . . . . .	119
Заключение . . . . .	121