

Лазать и ползать в удовольствие!

Мы, взрослые, не всегда находим в себе силы, желание, время, чтобы заняться собой, посещать спортзал или бегать по утрам, правильно питаться.

Но у нас есть дети, и нам придется проявить силу воли и проконтролировать то, чтобы ребенок достаточно времени был физически активен. В детстве очень важно водить детей в секции, гулять с ними. Здоровый образ жизни и физическая активность в детстве важны, поскольку в дальнейшем отражаются на здоровье человека. В детстве физическая активность способствует умственному развитию, учебе, а также препятствует развитию полноты.

Согласно исследованиям ученых, на сегодняшний день, дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители позволяют детям много времени проводить перед телевизором, компьютером, возят детей в машине, носят на руках. Мы сами порой не замечаем чрезмерную опеку над детьми, ограничивая их подвижность, запрещаем лазать, ползать и свободно играть, просим быть спокойнее и хорошо себя вести.

Однако малая подвижность неестественна для возраста детей, когда самой природой предусмотрено быть активными и подвижными.

Психика более уравновешена у физически активных детей, они лучше успевают в освоении учебного материала и реже находятся в плохом настроении.

Сегодня развлечения детей разнообразны: всевозможные компьютерные игры, роботы, непонятные мультфильмы. Прогресс развития таких развлечений не идет детям на пользу, ведь раньше прошлые поколения имея меньшие возможности, были в целом более здоровы.

Если вы задумываетесь над подарком, на день рождения, для своего ребенка, подарите ему мяч или самокат, круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию или в бассейн.

Хорошо если вы сами покажете пример своему ребенку и вместе с ним будете кататься на роликах и велосипеде, плавать, ползать, лазать, ходить в поход. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека.

Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

