



Не мешайте детям лазать и ползать!

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам правильно питаться.

Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью. В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними.

Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. 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.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!

Источники: 1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013г.

2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013г.

3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010г.

4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013г.

5. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Польша, 2014г.

6. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013г.

7. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012г.
В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013г.

9. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. М.: Высш. шк., 2010г.

10. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013г.

11. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Польша, 2012г.