

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!_