

Физическая активность ребенка - как способ укрепления здоровья ребенка.

Физическая активность важна в любом возрасте – и в детском, и во взрослом. Но в детском возрасте, когда формируются основные системы растущего организма, когда от того, насколько гармонично развивается малыш, зависит его здоровье на долгие годы – физическая активность важна особенно.

Так сколько же нужно двигаться детям?

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Чем больше времени ребенок двигается, тем больше пользы это приносит его здоровью. Гимнастика, спортивные кружки развивают крупные мышцы и этими упражнениями нужно заниматься не реже трех раз в неделю. Основная задача в этом возрасте – сформировать правильное отношение к физической активности и приучить ребенка к движению с самого детства.

Физическим развитием ребенка очень важно начать заниматься как можно раньше. Именно в первые годы жизни у ребенка происходит самый большой скачок в развитии: закладываются основные двигательные навыки, формируется иммунитет, интенсивно развивается центральная нервная системы, сердечнососудистая, органы дыхания. Ребенок активно познает окружающий мир, развивается психологически. Нейропсихологи утверждают, что дополнительная физическая активность приносит огромную пользу не только для физического здоровья и гармоничного развития, но и развития когнитивных функций. И самый благоприятный период для накопления различных физических навыков – с первого года жизни до 6 лет.

При сидячем образе жизни физическая активность находится на очень низком уровне: ребенок сидит за компьютером, играет в видеоигры или смотрит телевизор. Дети и подростки должны тратить меньше времени на все эти занятия, а большую часть времени проводить активно.

Как же можно приобщить детей к физической активности?

Ребенок получает наибольшее количество информации о здоровом и активном образе жизни от своих родителей. Важно, чтобы вся семья была заинтересована в регулярных занятиях физическими упражнениями. Самый простой вариант – если все члены семьи вместе будет собираться и выполнять физические упражнения, рассматривая их, как часть своей повседневной жизни. Выбирайте упражнения, которые подходят ребенку по

возрасту и уровню развития и делайте их весело, «заводите» ребенка. Включайте свободные подвижные игры, при малейшей возможности на свежем воздухе, передвижения (ходьбу, езду на велосипеде), различные физические упражнения, используйте дворовые спортивные комплексы.

Так как же поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье?

Установите ограничения по времени, которое ребенок проводит за просмотром телевизора, видеоиграми, пребывании в Интернете. Это время должно быть не более одного-двух часов в день.

Чтобы дети оставались здоровыми, недостаточно одних занятий командными видами спорта (например, участия в дворовой футбольной или хоккейной команде). Поощряйте ребенка ежедневно заниматься физическими упражнениями, например, ходить пешком или ездить на велосипеде в гости к другу, прыгать через скакалку или играть в ближайшем парке, на детской площадке.

- По возможности больше ходите вместе с детьми пешком.
- Приучайте ходить по лестнице вместо того, чтобы подниматься на лифте.
- Подключайте детей к участию в домашних делах

Убедитесь в безопасности занятий. Дети должны носить защитное снаряжение для таких занятий, как езда на велосипеде, катание на коньках, скейтбординг, футбол и других травмоопасных видах.

Если ваш ребенок занимается спортом, помните, что важно не перегнуть палку! Во всем должна быть мера! Физическая активность укрепляет веру в собственные силы, снижает подверженность стрессу и уровень тревожности. Результаты научных исследований показали, что гормоны, вырабатываемые в процессе выполнения физических упражнений, положительно влияют на умственное здоровье. Родители должны поддерживать своих детей, советовать им, как провести время деятельно, энергично, поощрять их активность.