

Движение и здоровье

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезмерной важности движения и правильного питания в жизни детей.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем так, рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость действий, привычек, подавать собственный пример.

- *Утром еще в постели, ребенок должен сделать несколько упражнений по растяжке мышц.*
- *Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.*
- *Теперь за аппетитный завтрак! Это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракайте на ходу.*
- *За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.*
- *Постарайтесь максимально разгрузить сумку ребенка. Объясните, что происходит с позвоночником при слишком большой и неправильной нагрузке на него.*

В выходные устройте семейный праздник здоровья.

- *Завтрак в этот день хорошо бы приготовить вместе, всей семьей;*
- *Вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;*
- *Отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и благотворном влиянии природы на здоровье;*
- *Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения (потянься и расслабься – появится ощущение тепла во всем теле).*

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.