

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже. Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем, так, рабочие программы. Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. 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 не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное - подавать собственный пример.

Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Обратите внимание на сумку ребенка, постарайтесь максимально ее разгрузить.

Объясните, что происходит с позвоночником при слишком большой или неправильной нагрузке на него. А в выходные устройте настоящий семейный праздник (праздник, к слову, не всегда означает застолье).

Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья: - завтрак в этот день хорошо бы готовить 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 о благотворном влиянии природы на здоровье;

- желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения («Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, у тебя появится ощущение тепла во всем теле.

Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообращение»).

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.