«Если ваш ребенок мало двигается»

Здоровье детей складывается из комплекса физического, нервнопсихического развития малыша и эмоционального тонуса, что все вместе и дает полноценный рост и развитие организма. При этом, сегодня особенно принято уделять внимание интеллектуальному развитию ребенка чуть ли не с пеленок, а вот физическая нагрузка ребенка плавно отходит на второй план. Но для профилактики заболеваний важно разумное сочетание, как физической нагрузки, так и психического, интеллектуального развития.

В обязана быть жизни малыша самого ЮНОГО возраста адекватная физическая нагрузка хотя бы в виде длительных и активных прогулок. Кроме того, это полезно и для профилактики простуд и снижения иммунитета, если прогулки осуществляется при любой погоде (кроме шторма, метели и града). Но и дома активность ребенка нельзя ограничивать, усаживая его перед телевизором или за компьютеры и планшеты, это вредно для зрения и развития в целом. Адекватная профилактика гиподинамии ключ к полноценному и эмоционально-психическому развитию, повышению уровня интеллекта за счет усиления кровообращения тканей, в том числе и мозга. Дети, которые активно двигаются, расходуют много калорий и редко имеют проблемы с аппетитом и весом, их организм требует адекватного поступления энергии от сжигания пищевых компонентов или жировых запасов. Кроме того, активность и тренированность — это профилактика детского травматизма, малыши учатся правильно падать, у них укрепляется скелет и мышцы.



Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей — непререкаемый авторитет, пример для подражания.