

## Здоровье формируется в семье.

Как часто мы взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется бегают по квартире, носятся по двору и мы не можем увести их домой. Нам предоставляется это шалостью, нежелание подчиняться нашим требованиям. Так ли это?

Не следует путать шаловливость ребенка с его биологической потребностью в движении, а такая потребность имеется. Если его движения ограничить на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это так важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии функции многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызывать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Занятия в школе, учебная успеваемость, продолжительное время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. Закономерно встает вопрос как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на свежем воздухе, в движении. Ежедневные подвижные игры обязательный элемент режима дня. ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствуйте этому.

В выходные дни и, особенно во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним на лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Прогулка это ваше время общения, и помните время затраченное на нее, «не пропадает даром» ни для здоровья, ни для настроения. Не упускайте эту возможность! Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5 – 3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, и прыжки, и другие виды движений. Привлекайте детей к посильной для них работе. Пусть сначала, у него получится не очень хорошо, постепенно он научиться выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в тоже время является одной из форм двигательной активности.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но способствуют воспитанию таких важных черт характера, настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

