



Консультація для батьків Дотримування рухового режиму протягом дня - запорука здорового способу життя

Багато хто знає, що рух – це сила і здоров'я. Для дитини рухова активність протягом дня особливо важлива, оскільки від цього залежить її розвиток і загальний стан здоров'я.

Коли малюк мало рухається, то це відразу ж позначається на його здоров'ї і самопочутті. Саме тому, всі педіатри постійно нагадують батькам про те, що кожна дитина повинна займатися спортом, фізкультурою або гімнастикою. Дуже добре, якщо дитина протягом дня буде знаходити час для того, щоб розім'яти свої м'язи.

На сьогоднішній день дуже актуальною є проблема обмеження рухової активності серед школярів та підлітків. Більшість дітей цього віку віддають перевагу проводити максимум час перед комп'ютерами і телевізорами, забуваючи при цьому про спорт і прогулянки на свіжому повітрі. До того ж, сучасна шкільна програма надає значне навантаження на дітей шкільного віку і забирає у них багато часу і сил.

Саме тому, батьки повинні докласти максимум зусиль для того, щоб їх дитина багато гуляла на свіжому повітрі, займалася в спортзалі або просто активно рухалася у дворі. Дитину шкільного віку дуже легко змусити рухатися, до того ж багато з них в цьому віці віддають перевагу тому чи іншому виду спорту.

Що стосується діток дволіток і триліток, то тут все набагато складніше. Особливо гостро стоїть проблема для тих дітей, які не відвідують дитячий садок і сидять вдома з мамою, бабусею або нянею.



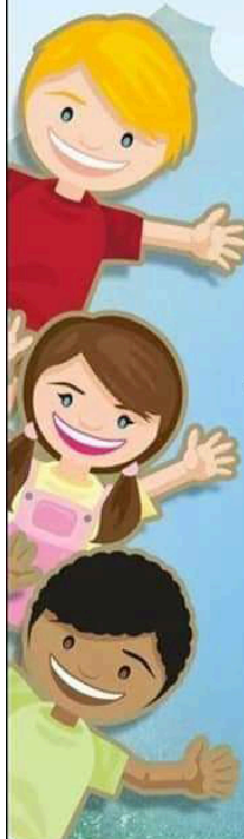


На жаль, дуже багато батьків не надають проблемі нестачі руху дворічного малюка належної уваги. Це дуже груба помилка, оскільки в дворічних дітей потребу в активному русі зливається з потребою в пізнанні всього, що її оточує. Саме у віці 2-3 років діти прагнуть пізнати максимум, при цьому вони намагаються вивідати все куточки у квартирі, помацати кожну річ, яка потрапляє на очі, вивернути все з шафок і скриньок і т.д.

Дуже багато тат і мам дбайливо намагаються зберегти порядок в квартирі, обмежуючи при цьому дитину в рух і пізнанні. Цього робити не варто, оскільки від руху дитини багато в чому залежить її фізичний і розумовий розвиток.

Якщо поспостерігати зі сторони за прогулянкою деяких мам або бабусь з дітьми, то можна почути, як дорослі весь час протягом прогулянки повторюють малюкам фрази типу «Не лізь – впадеш! Не ходи туди – не можна! Не бігай – спітнієш Сиди зі мною! Постій біля мене!» та ін. А потім ці ж дорослі скаржаться лікарю на здоров'я своїх дітей і на те, що ті постійно хворіють ангіною, бронхітом або застудою.

Багато дитячих лікарів можуть з упевненістю сказати, що проблеми зі здоров'ям у дитини починаються з причини недостатньої її рухової активності. Коли дитину обмежують у русі, то у неї відбувається погіршення апетиту і якості сну. Крім цього, при недостатній фізичній активності у дитини відсутні повноцінні умови для розвитку і тренування серцево-судинної системи, легенів. У неактивного малюка може порушуватися обмін речовин, в результаті чого відбувається зниження активності захисних сил організму крихти проти різних захворювань.



Що ж мають зробити батьки для того, щоб їх малюк зростав і розвивався нормально? По-перше, надати дитині більше свободи і ніколи не обмежувати в русі. Більше того, батьки завжди повинні намагатися стимулювати рухову активність крихти.

Дитина дошкільного віку із задоволенням прийме Вашу пропозицію пограти в м'ячик, покатати машинку або пострібати через якийсь предмет. Багато дітей дуже люблять танцювати, робити зарядку або гімнастику.

Дуже добре, якщо Ваша дитина має можливість проводити багато часу на свіжому повітрі в оточенні своїх однолітків і при цьому бере участь у рухливих іграх. Такі ігри навчать малюка поводитися себе в колективі і вирішувати різні життєві завдання.

Безумовно, батьки повинні стежити за своїми дітками і намагатися під час рухової активності дитини звести до мінімуму травми і різні небезпеки.