

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 настоящей потребности в завтраке.

За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

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.