

Физическая активность может сделать ребёнка не только счастливым, но и здоровым

Гиподинамия является одной из причин появления избыточной массы тела, заболеваний, частых простуд, снижения общей сопротивляемости организма и иммунитета, уменьшения работоспособности и даже снижения успеваемости в школе. Поэтому растущему организму на этапе формирования всех его главных систем физическая активность важна особенно.

Как приобщить ребёнка к активному образу жизни?

1. Родители – главный пример для детей! Самый простой вариант – если все члены семьи будут собираться вместе и выполнять физические упражнения, рассматривая их как неотъемлемую часть своей повседневной жизни.
2. Рекомендуйте вашему ребёнку пользоваться лестницей вместо того, чтобы подниматься на лифте.
3. Гуляйте как можно чаще на свежем воздухе. Замените поездку на автомобиле в магазин пешей прогулкой, выходите из общественного транспорта за одну – две остановки от дома или школы.
4. Установите время, в течение которого ваш ребёнок будет находиться у экрана телевизора, телефона или планшета. Это несомненно сохранит ещё и здоровье глаз!
5. Сделайте утреннюю гимнастику своим ежедневным семейным ритуалом.
6. Давайте возможность детям участвовать в домашних делах – ходить с вами за покупками, убирать придомовую территорию.
7. Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях!

Активный образ жизни – это важно! Основная задача – сформировать правильное отношение к физической активности и приучить ребёнка к движению с самого детства.