

Движение ради здоровья.

В рамках дискуссионного круглого стола «Движение ради здоровья» члены консультативно-методического центра затронули важный вопрос – как сохранить здоровье ребенка. Сегодня стало нормой времени носить ребенка на руках, возить на машине, велосипеде, в коляске, а еще лучше посадить и дать ему телефон. А ведь такое отношение родителей к своим детям – абсолютно не правильное. Ведь движения являются органической потребностью любого ребенка. Главное требование в организации его жизни – организовать жизнь ребенка так, чтобы он мог удовлетворить свою потребность в движении. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания, и обязаны не подавлять желание ребенка двигаться (прыгать, бегать, ползать и т.д.), а наоборот поощрять и развивать. Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что дети, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням.

