

ДВИЖЕНИЕТО Е НЕОБХОДИМО ЗА ДЕЦАТА И РОДИТЕЛИТЕ

Обездвижването – рисков фактор при децата и родителите

Обездвижването през последните години обхваща както възрастните, така и децата. Увеличава се времето, през което децата и родителите са в статично състояние и не се движат активно. Те все повече са пред телевизора или компютъра, вместо да спортуват и се разхождат навън.

Хипокинезията е предпоставка за развитие на сериозни заболявания като затлъстяване, диабет, артериална хипертония, сърдечно-съдови нарушения, психо-социални проблеми и някои видове ракови болести. Профилактиката на тези заболявания е най-вече чрез повишаване на физическите упражнения и спортната дейност, както на децата, така и на родителите.

Движението се отразява на здравето като:

- Подобрява физическо развитие и развива правилна телесна стойка, което е предпоставка за нормално функциониране на органите и системите, особено на белия дроб и сърцето.
- Развива добра мускулатура и повишава костната плътност. Движението е най-добрата профилактика на затлъстяването и остеопорозата.
- Подобрява психо-емоционалното развитие и социалното общуване.
- Развива полезни качества при децата като сръчност, координация и гъвкавост.
- Децата се научават да играят в отбор, да работят с други деца, да преследват с тях обща цел и да намерят мястото си в общността.
- Децата изпитват удоволствие от играта и тя им носи радост.

ДВИЖЕНИЕТО Е ЕСТЕСТВЕНА ПОТРЕБНОСТ НА ВСЯКО ДЕТЕ. И Е НЕОБХОДИМО ТО ЕЖЕДНЕВНО ДА ИГРАЕ И СПОРТУВА.

Няма голямо значение какво ще спортува детето, важното е да го прави с радост. Ако детето изрази желание да посещава определен вид спорт е добре родителите да го подкрепят. Разходките и игрите навън подобряват не само двигателната активност, но и закаляват и повишават апетита на детето.

Как да се повиши двигателната активност на децата и родителите:

- Родителите трябва осигурят ежедневно на детето си разходки и игри по няколко часа навън, дори при лошо време. Разходките да са в градинка или парк, където децата да тичат, да се катерят, да се пързаят и люлеят активно.
- Родителите да отделят време за спортни игри с детето. Подходящи за тази възраст са игрите с топка, карането на колела, ролери и др. Съвместното спортуване се отразява благоприятно и на родителите и подобрява общуването им с детето.
- Детето да се включва в групи по народни и модерни танци, гимнастика, плуване, футбол, ски, и др., които се провеждат в детското заведение или училището, което посещава.

- Родителите да ограничат престоя на детето пред телевизора, компютъра или електронната игра, а да играят и спортуват с него навън.
- Детето е подходящо да се включва в домакинската работа в къщи - да подрежда дрехите и играчките си; да помага при пазаруването, приготвянето и сервирането на храната.

Оптималният двигателен режим е основно средство в профилактиката на редица заболявания и отклонения във физическото развитие на децата и родителите.

Хипокинезията е проблем, при който за да се получи желан и траен резултат за подобряване на здравето, е необходима промяна в начина на живот на цялото семейство.

Важно е да се знае, че движението е необходимост не само за детето, но и за родителите, които също трябва да повишат двигателната си активност.

Движението може да замени много лекарства, но нито едно лекарство не може да замени движението.