

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ПОДВИЖНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?

КИРСТИ ПЕДАК, ЛЕКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ТАЛЛИННСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Навыки и привычки здорового образа жизни у каждого человека формируются с детства. Дом, детский сад и школа как среда роста должны способствовать формированию у ребенка полезных привычек и развитию здорового тела и духа. Недостаточная физическая активность привела к появлению так называемого «поколения Z», у которого наблюдаются различные проблемы со здоровьем, связанные с избыточным весом, а также расстройства концентрации и поведения и недостаточные социальные навыки. Дети мало знают об окружающей среде, теряют способность общаться с природой и создавать связи на основе опыта.

Мы обладаем врожденной потребностью в движении. Можно сказать, что мы запрограммированы на это генетически. Важным стимулом развития мозга ребенка является богатый и разнообразный опыт общения с внешней средой. В течение первых лет жизни мозг набирает большую часть своего потенциала. В мозге новорожденного каждую секунду создается до двух миллионов новых связей. Если отсутствует среда, оказывающая моральную поддержку и стимулирующая способность к восприятию, человеческий мозг не может развиваться нормально, причем позже устранить эти недостатки уже невозможно.

На формирование и развитие привычек ЗОЖ у детей в последние двадцать лет значительно повлияли электронные технологии. Развитие этой сферы было настолько быстрым, что родители потеряли контроль над временем, проводимым ребенком у экрана, поскольку в их собственном детстве такого опыта не было. Существуют очень разные мнения на счет того, сколько времени дети могут ежедневно проводить за гаджетами. Одни поддерживают более широкое применение электронных средств в учебе,



другие же предупреждают о сопряженных с этим серьезных опасностях, поджидающих детей в будущем. Злоупотребление гаджетами препятствует развитию мозга ребенка, способствует возникновению гиперактивности, тревожности, неконтролируемого поведения и нарушению внимания. Каждая третья семья сталкивается с такими проблемами еще до того, как ребенок идет в школу. Многие ученые предупреждают о том, что чрезмерное использование технологий подавляет способность к обучению и развитию детей до 12 лет. Развитию ребенка и осознанному выбору в пользу ЗОЖ способствуют движение, игры, впечатления, творчество и опыт. А сидячий образ жизни, перемещение исключительно на автомобиле и постоянное взаимодействие со smart-устройствами – напротив, препятствуют.

Может ли активное движение повлиять на знания и навыки ребенка в математике или изучении языка? На сегодняшний день имеются доказательства того, что даже кратковременная физическая активность незамедлительно способствует возникновению необходимых соединений в мозге. Важна интенсивность тренировки, при которой частота пульса увеличивается и приближается к 150 ударам в минуту. Физическая активность подразумевает не только тренировки: подходит любой способ движения. Важно не столько то, каким именно видом физической активности занимаются дети, сколько то, что они вообще ею занимаются. Максимальное влияние на улучшение рабочей памяти, функциональных навыков чтения и внимания оказывает движение длительно – не менее 30 минут. Может показаться невероятным, что тренировки делают детей умнее и повышают стрессоустойчивость, но это так. Если ребенок не справляется со своими школьными заданиями и устал, оставьте дела в сторону, идите и поиграйте с ним на природе. Двигаясь вместе с ребенком, вы оказываете влияние и на развитие своего мозга и можете отказаться от улучшающих память пищевых добавок и антидепрессантов. В отличие от лекарств и пищевых добавок, двигательная активность не стоит денег.



Как сделать так, чтобы ребенок стал двигаться? Для этого необходим наш собственный пример, хорошее и продуманное пространство на улице для движения, времяпрепровождения с друзьями и различных физических занятий. Так мы можем повлиять на выбор, который ребенок ежедневно будет делать в пользу движения. Разнообразная окружающая среда предлагает возможность поближе изучить окружающий мир и подумать о происходящих в природе процессах, давая детям возможность учиться всеми органами чувств и на своем личном опыте, что очень важно при формировании привычек ЗОЖ.



Статья подготовлена в сотрудничестве с партнером кластера инновации активного образа жизни SportEST – Хаапсалуским колледжем Таллиннского университета.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee