

Маленькие активисты, плохо ли это?

Часто можно услышать точку зрения о том, что родители не хотят мучить своего ребенка, а потому не отдают его на занятия спортом и особо не делают его жизнь разнообразной. После таких мнений сложно удивляться, почему большинство подростков просиживают все свободное время перед телевизором или компьютером. Если их с детства не приучили к активности, то с возрастом эта тенденция только усугубится. Конечно, тут есть и другая крайность: не нужно перегибать палку и доводить ребенка до переутомления. На самом деле, с медицинской точки зрения, организм ребенка в возрасте от трех до пяти лет рассчитан на достаточно большие нагрузки, так что даже самые активные родители не выполняют и половины нормы, которая предусмотрена природой. Тем не менее, существует весьма важный показатель в организме ребенка, с которым следует считаться. Это отдых. Ребенок должен очень хорошо отдыхать, тогда спорт будет ему в радость и принесет значительную пользу здоровью. Первый признак того, что ребенок не достаточно отдыхает это то, что он становится агрессивным и раздражительным. В таких случаях следует пересмотреть несколько режим дня и изменить график так, чтобы у малыша оставалось достаточно времени для отдыха и восстановления сил. Время это необходимо рассчитать взрослым, чтобы отдых ребенка не превратился в ленивое времяпрепровождение. Но это факт, что жизнь активного ребенка не только более интересна и разнообразна, такой ребенок реже болеет, становится более сильным как физически, так и эмоционально. Определить сложно ли ребенку, переутомляется ли он, можно лишь с помощью внутреннего чутья родителей, потому что не создано специальных приборов для измерения усталости, а сам ребенок зачастую не всегда может распознать свои ощущения и верно их озвучить. Если ребенок на все виды активности и спорта говорит «нет», то не стоит, тем не менее, отказываться от своих попыток. Это можно назвать детским нигилизмом. Просто надо постараться вводить новшества очень плавно и мягко. Например, ненавязчиво демонстрировать и рассказывать о преимуществах того или иного вида спорта, а также попытаться определить к чему у малыша есть природная склонность, какой спорт его больше всего интересует. Главное, не отказывать ему в удовольствии спорта, потому что активный образ жизни это путь к силе и здоровью.