***ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ***

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам правильно питаться.

**Н**о если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью. В детстве действительно ***важно*** водить детей в секции и гулять с ними.

**Д**ело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

**С**огласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

**Р**одители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

**В** то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

**У**физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

**Н**едостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, [игрушки роботы](https://www.google.com/url?q=http://www.robosapien2.ru/&sa=D&usg=AFQjCNG1uiZZ7_lgw3Mcsn5xICtJ3ae5yQ), телевизор.

**Н**о при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

**Е**сли вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или [надувной круг для плавания](https://www.google.com/url?q=http://www.swim-trainer.ru/&sa=D&usg=AFQjCNGAy3chElXOPjP0BmmQRDj5hBWATw), запишите ребенка в спортивную секцию.

**Б**удет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

***Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.***

**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**