*Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда себя пересилить, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой… мы откладываем это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может тогда будет легче?*

 ***Наше будущее-здоровые дети.***

Дети -самое большое богатство. Они продолжат наше дело, возьмут в свои руки управление народным хозяйством страны. И, конечно, эти руки должны быть сильными и выносливыми. Однако специалисты-врачи, физиологи, педагоги - выражают серьёзную озабоченность состоянием здоровья подрастающего поколения исследования свидетельствуют, что современные дети в большинстве своём испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. Более того, двигательный дефицит приводит и к более выраженным функциональным нарушениям в организме ребёнка.

Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание в однообразной позе (например, за партой в школе или возле компьютера) вызывает статистическую нагрузку на определённые группы мышц, что приводит к их утомлению и усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. У таких детей чаще регистрируются травмы, у них в 3-5 раз выше заболеваемость респираторными инфекциями…

В этой ситуации первыми должны бить тревогу родители.

Обычно высказываются претензии в адрес яслей, детских садов, школы, техникума, университета. Это там ненаглядное чадо простужают и недозакаливают. Это там « чёрствые» воспитатели, учителя, педагоги недодают положенное здоровье.

А часто ли вам приходилось слышать, как родители винят сами себя? Дескать, это мы виноваты- мы недогрузили, недозакалили и перекормили своего ненаглядного ребёнка… скорее всего, вы не припомните такого случая. Винят кого угодно, только не себя.

Да, научно-технический прогресс привёл к значительному уменьшению тяжёлой физической работы в жизни современного человека, особенно горожанина. Человек 21 века сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией, которую ещё называют «спешкой сидя». Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации - ускоренному развитию организма ребёнка, в первую очередь увеличению роста и веса тела. Внутренние же органы в своём развитии отстают от роста, и возникают различные заболевания, отклонения… Сейчас, к сожалению, ни детские сады, ни школа, ни тем более университет необходимый двигательный режим своим питомцам не обеспечивают. Хотя, разумеется, стремятся - каждый на своём этапе. Стремление улучшить физическое воспитание подрастающего поколения нашло своё отражение в школьной реформе: введение третьего часа физкультуры, спортивные состязания и праздники.

А многие ли молодые мамы и папы имеют представление о физической культуре? Многие ли из них знают, например, что если будущая мать соблюдает оптимальный режим двигательной активности, регулярно занимается посильными физическими упражнениями, то у неё легче протекают роды, лучше состояние новорожденного? У таких матерей рождаются более подвижные и крепкие дети, реже появляются дети с так называемым малым сердцем, функциональные возможности которого весьма ограничены.

Некоторые родители очень много времени уделяют физическому воспитанию грудных малышей. При этом используют массаж, гимнастику, закаливание. Но вот проходит год, полтора. У родителей появляются другие заботы по воспитанию ребёнка. И хотя именно у 2-3-летних детей формируется характер, вкусы и привычки, гигиенические навыки, развиваются речь и движения, закладываются основы эстетического воспитания, воспитанию физическому в семье уделяют всё меньше времени. Попробуйте скажите родителям, что их детям в возрасте от 1 года до 3 лет как воздух необходимы занятия физическими упражнениями. В ответ вы услышите: «Какая там физкультура! Наш малыш и так ни на минуту не присядет. Всё время в движении крутиться как юла…»

А специалисты утверждают, что даже при большой подвижности движения у детей обычно однообразны, в работу вовлекаются не все мышцы, а только часть и, как правило, одни и те же группы. Это не даёт достаточного физиологического эффекта. К тому же в таком возрасте неправильно выполненное движение у ребёнка прочно закрепляется и может стать причиной неравномерного развития мышц, нарушения осанки, искривления позвоночника. А это, в свою очередь, затруднит деятельность, рост и развитие внутренних органов.

В возрасте до 3 лет организм ребёнка, утверждают специалисты,
 наиболее пластичен. И любое, даже самое незначительное, но систематически повторяемое, воздействие оказывает большое влияние на его развитие.

Во всех детских учреждениях России дети систематически занимаются физическими упражнениями. Однако исследования последних лет свидетельствуют, что этого недостаточно. Их следует дополнять занятиями дома.

А вот к чему приводит недооценка значения двигательной активности для здоровья матери и ребёнка. Если 25 лет назад рождалось 25030 процентов ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось, мамы этих детей ели «за троих» и мало двигались.

В дальнейшем тучи над головой таких детей могут сгуститься, если в режиме дня постоянно будет присутствовать компьютер и будут игнорироваться физические упражнения. В школьном возрасте эти дети страдают плоскостопием, искривлением позвоночника, близорукостью, ожирением, вегето- сосудистой дистонией.

…Вы, конечно, не желаете такой судьбы своим детям. Поэтому, не откладывая дела в долгий ящик, проанализируйте их двигательный режим. Не слишком ли они много времени просиживают перед телевизором или компьютером, развалясь в мягком кресле? Не слишком ли часто и подолгу отлёживаются на диване, слушая музыку? Сделайте это именно сегодня, потому что завтра может быть уже поздно!

Ежедневно около 50 миллионов детей садятся за парты, и почти 15 миллионов из них посещают группы продлё1нного дня. С утра до вечера их окружают учителя-специалисты по разным предметам, в том числе и по физкультуре. И у некоторых родителей появляется успокоительная мысль, что дескать, теперь мой ребёнок – школьник и все заботы о нём берёт на себя школа. Там знают, сколько он должен двигаться, сколько зубрить иностранных слов и т.д. но многие родители не знают, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности в среднем лишь на 12 процентов, три урока- на 36 процентов. А за счёт чего, спрашивается, покрывать оставшиеся 64 процента? Но роль мам и пап никто не отменял, особенно на школьном этапе. Потому что дети растут и вместе с ростом закрепляются недостатки физического развития.

Нет у нас заботы более важной и ответственной, чем воспитание детей. Кем бы человек ни был, где бы не трудился, он всегда должен проявлять высокое чувство гражданственности -ответственность за судьбу подрастающего поколения.