

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

(консультация для родителей)



Для гармоничного развития ребенка необходимо выполнение следующие условий: достаточное количество сна, регулярное сбалансированное питание, физические нагрузки.

Физические нагрузки могут быть в любом виде: спорт, бассейн, танцы, ходьба и др.

Если ребенок мало спит, его нервная система в истощении, недостаточно ест и ведет малоподвижный образ жизни, то возникают соматические заболевания, появляются проблемы с ментальным здоровьем, психоэмоциональным самочувствием.

Конечно, всем известно, что физическая активность необходима для развития тела.

А как физические нагрузки влияют на психику и ментальное здоровье детей?

Самым благоприятным образом!

Физическая активность способствуют улучшению когнитивных процессов.

По результатам многих исследований приверженцы физкультуры обошли лентяев по показателям долговременной памяти, логики, внимания, способности решать проблемы и даже так называемого подвижного интеллекта.

Дети в хорошей физической форме быстрее распознают визуальные стимулы и лучше концентрируются.

Занятия спортом высвобождают эндорфины (гормоны счастья), нейромедиаторы, что в свою очередь помогает детям лучше справляться со стрессом, которого в жизни предостаточно.

Спорт, тренировки, прогулки, бег и др:

- Отвлекают от повседневных стрессовых раздражителей.
- Укрепляют иммунитет
- Снижают риск развития психических заболеваний, таких как депрессия и тревожные расстройства.

- Регулярные тренировки улучшают эмоциональную устойчивость

- снижают уровень агрессии

- помогают справляться с негативными эмоциями.

Физические нагрузки оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей и подростков, что способствует их благополучию!

Инструктор по ФК Герасименко О.В.