О пользе физической нагрузки. Советы специалистов.

Физическая нагрузка стимулирует работу мозга. Эволюционно организм человека сформировался для того, чтобы преодолевать расстояние более 19 километров в день. К сожалению, современный образ жизни такой физической активности не предполагает.

Физическая нагрузка обеспечивает поступление в мозг крови, доставляющей глюкозу для потребления энергии и кислород для очищения от токсичных веществ. Она также способствует выработке протеина, который способствует созданию нейронных связей.

Важна как свободная физическая активность (например, побегать на площадке, поиграть в футбол с друзьями, покататься горки), так и организованные спортивные занятия.

Любая двигательная активность будет способствовать повышению энергии и формированию волевых качеств.

Основное направление развития ребёнка в возрасте до 3 лет - это именно физическое развитие.
Если у ребёнка есть задержка речевого развития, то в первую очередь, нужно обратить внимание именно на двигательную активность.

Среди дошкольного и младшего школьного возраста часто наблюдаем детей, у которых, в целом, все функции мозга сформированы хорошо, но энергетический блок мозга функционирует плохо. Из-за этого во время выполнения задания ребёнок как бы "отключается", а спустя пару минут снова "включается" в работу. К сожалению, в школе таким детям будет трудно отработать несколько уроков подряд на высоком уровне. В таких случаях обязательно нужно включать в режим дня пешие прогулки не менее 30 минут в день, либо спортивные занятия с кардионагрузкой.

Перед тем, как идти на спортивные занятия необходимо проконсультироваться с врачом (педиатр, ортопед, кардиолог).