

## «Физическая активность и психическое здоровье ребенка»

Влияние спортивной нагрузки на психологическое здоровье человека трудно переоценить. Она необходима всем: от мала до велика! В этом вопросе есть две крайности: недостаток (гиподинамия) физической активности и чрезмерные физические нагрузки. В обоих случаях речь пойдет о негативном влиянии. Давайте разберем подробнее.

Гиподинамия проявляется в виде упадка сил, приводит к истощению интеллектуальных возможностей (ослаблению памяти, внимания). В личностном плане также происходят изменения – вялость, агрессивность, сонливость, лень и многое другое.

Чрезмерная физическая нагрузка (особенно при отсутствии регулярных тренировок) также может оказать негативное влияние на психику человека, поскольку в этом случае является дополнительным стрессором.

Поэтому очень важно найти баланс. Именно УМЕРЕННАЯ физическая нагрузка оказывает (положительное влияние на психическое здоровье детей).

Умеренная физическая нагрузка (прогулки, танцы, плавание и др.) способствует:

- улучшению настроения;
- повышению самооценки;
- снижению уровня стресса (через снятие мышечного напряжения);
- улучшает когнитивные функции (повышается способность к сосредоточиванию внимания, запоминанию, снимается нервное напряжение).

Важно также помнить, что дети – это отражение воспитания родителей и их образа жизни. Хотите, чтобы дети больше двигались – начните с себя, а еще лучше – двигайтесь вместе с ними!