

КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ КУЛЬТУРУ ДВИЖЕНИЯ С ДЕТСТВА

1

Детство
и юность



Свободная одежда и пеленание

Новорождённый через хаотичные движения развивается и учится управлять своим телом, так развивается мозг. Свободное нижнее бельё и отсутствие памперсов.



Активная среда

Создание максимально доступных стимулов для движения ребёнка. Спорткомплексы, турники, батуты и пр. прямо в детских комнатах, классах и группах детского сада.



Я сам

Давайте ребёнку возможность доделывать всё до конца. Старайтесь не прерывать его действий, особенно в первые годы. Воспитывайте в нём волю.



Максимум занятий на открытом воздухе

В детских садах, школах, дома. Классные «комнаты» на открытом воздухе.



Конторки и эргономика в школах, садах и вузах

Учёт базовой гигиены рабочего места и пространства. Конторки для чтения, письма и рукотворчества. Перьевое письмо. Детские сады без стульев.



Ритмизация и разнообразие образовательного процесса предметами, развивающими ребёнка со всех сторон. Ежедневное физическое воспитание.

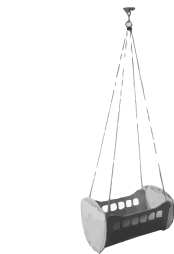
Жизнь в частных домах

Максимально доступная природа со стимулами для нормальной двигательной и зрительной активности. Естественная среда для раскрытия генетических программ.



Гаджеты и компьютеры с 12 лет

Постоянное использование компьютерных устройств останавливает развитие ребёнка во всех отношениях.



Подвесная люлька

Адаптация к гравитационным ритмам планеты после утробы матери. Внутриутробный этап проходит в жидкой среде, которая поддерживает процесс развития ребенка фактически



Развитие культуры активных игр

Воспитание с детства культуры физически активных игр с учётом различий в развитии психофизиологии полов. Развитие массового спорта.



Создание условий для естественного развития ребёнка

Управляемые опасности при воспитании. Ребёнок должен, например, уметь падать. Закаливание солнцем, воздухом и водой.



Обязательный пример взрослых

Родители и близкие показывают образец поведения. Учителя работают за конторками и т.д. Научно установлено: дети могут усваивать даже сложные навыки путём простого наблюдения за родителями и не нуждаются в активном наставничестве с их стороны.



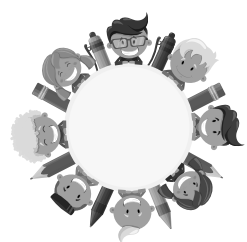
Параллельное обучение девочек и мальчиков

Генетическая потребность мальчиков в движении до 6 раз превосходит таковую у девочек. Двигательная активность значительно влияет на гормональный фон формирующегося организма. Оумажествление мальчиков напрямую зависит от учёта этого фактора при воспитании. В свою очередь, чрезмерные занятия у девочек и смешанное обучение способствуют появлению у них мускулильных признаков.



Программа «Моя страна»

Непродолжительный обмен школьниками с 12 лет в пределах страны без прерывания процесса обучения. Каникулярные программы с выездами в другие регионы. Помимо прочего воспитывает подлинный патриотизм в детях.



Разностороннее образование

Методологическое образование. Обучение навыкам осознанного владения своим телом А также рукотворчество, музыка, народные танцы, трудовое воспитание, культурное воспитание, хоровое пение и т.п.

Всё это способствует развитию мозга ребёнка, его психическому и физическому здоровью, полноценному интеллектуальному развитию и освоению генетического потенциала. Гены не управляют развитием человека. Эту роль выполняет окружающая среда(природа и культура), под которую непрерывно подстраивается генетическая программа развития человека в течение всей его жизни. Развитие или деградация человека — результат реакции организма на изменения в окружающей его среде.

Исследования и данные:
Авторский коллектив проекта
В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ
planet-standup.com

КАК ПРЕОБРАЗОВАТЬ КУЛЬТУРУ ДВИЖЕНИЯ С ДЕТСТВА

2

Зрелость
и старость



Ходите больше, сидите меньше, начните прямо сейчас

Максимально сократите время, которое вы проводите сидя. Почувствуйте жизнь в вашем теле!



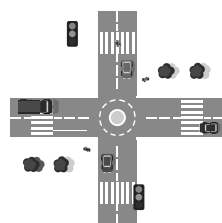
Использование столов для работы стоя

Телесная вертикаль и прямохождение – видовая особенность человека, обеспечивающая оптимальное функционирование организма. Используйте специальные конторки, столы, подставки, ящики. Импровизируйте!



Государственные программы и информирование населения

Распространение информации о вреде сидячего образа жизни через СМИ, Интернет и пр. Изменение законодательства и соответствующих норм.



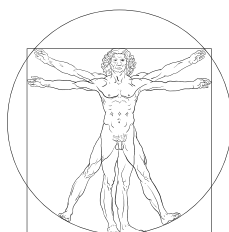
Минимальное расстояние до места работы

Меньше времени проведённого сидя, больше времени для жизни в год. При 1,5 часах потраченных в один конец на дорогу – месяц жизни каждого года проводится в транспорте.



Фитнес прямо в офисе

При «сидячей» деятельности используйте министепперы, велотренажёры и велосипедные дорожки прямо на работе. Проводите деловые встречи за прогулкой. Играйте!



Учёт эргономики при проектировании помещений

Все вещи и помещения при проектировании должны учитывать видовые особенности организма человека. Максимальная инсоляция. Рабочие места напротив окон.



Культура передвижения в городе

Максимально возможное развитие сети велосипедных и пешеходных дорожек, удобных к использованию.



Смена деятельности и путешествия

Разнообразие впечатлений и мышечных усилий способствует развитию человека. Мысль есть движение. А движение есть мысль.



Сокращение размеров городов и гармонизация с природой

Законодательный запрет на рост городов и обновление требований к планировочной структуре новых. Малоэтажная застройка. Учёт эргономики. В частности максимальное время пересечения города пешком.



Ритмизация деятельности в течение дня

Физическая культура и здоровый образ жизни не в том, что мы посещаем фитнес клубы, делаем по утрам зарядку или занимаемся по часу в день спортом. Физическая культура - это всё, что мы делаем в остальное время.



Переобучение специалистов и медработников

Повышение квалификации врачей всех специальностей, физкультурников, тренеров и пр. Подавляющее большинство болезней имеет связь с вашей двигательной активностью.



Активный отдых

Создание максимально доступной инфраструктуры для физического активного отдыха в городах и за городом. Развитие массового спорта.



Разнообразие профессиональной деятельности

Кто сказал, что человек должен быть привязан к одной профессии всю жизнь? Развивайтесь!



Вовлечение пожилого населения в активную социальную деятельность

В местном управлении и СМИ. В садах и школах. Старая концепция устарела. Займём все места в общественном транспорте, заставим старшее поколение двигаться активнее ;)

Все эти изменения среды и культуры двигательной активности отражаются на генетике человека и передаются последующим поколениям, способствуя появлению более здорового потомства, а также его полноценному развитию.

Исследования и данные:
Авторский коллектив проекта
В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ
planet-standup.com