

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

(памятка)



Двигательная активность – это суммарная величина разнообразных движений, которые совершает человек, за определенный промежуток времени. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Недостаток движения опасен для нашего организма, как и недостаток кислорода!

- снижается физическая и умственная работоспособность;
- одна из причин развития ожирения в подростковом возрасте;
- нарушается кровоснабжение тканей; снижается обмен веществ;
- нарушается деятельность нервной системы;
- снижается сопротивляемость организма респираторным инфекциям
- слабые мышцы не могут поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки.

Физическая активность – важнейшая составляющая здорового образа жизни и поведения детей и подростков

Физическая активность – один из ведущих факторов, влияющих на рост, развитие, состояние здоровья ребенка.

Ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день (ВОЗ). Двигательный режим для детей и подростков включает: утреннюю зарядку, занятия физкультурой в школе, в спортивной секции, физкультминутки во время приготовления домашних заданий, активный отдых на воздухе. Биологическая потребность организма в движениях может быть реализована при ежедневной физической активности в течение 2-х часов. Это ходьба 2 часа быстрым шагом, любая домашняя работа; занятия спортом; активные виды отдыха и развлечений - танцы, пешие и велосипедные прогулки, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе. **Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять: в младшем школьном возрасте - не менее 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2,5 часа.**



Детям и подросткам рекомендуется:

- Проходить в зависимости от возраста в сутки:
1 ступень - 15-20 тыс. шагов;
2 ступень - 20-25 тыс. шагов;
3 ступень - 25-30 тыс. шагов. (Сухарев А.Г.).



- Систематически заниматься физической активностью 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном на свежем воздухе.
- Уделить внимание укреплению скелетно-мышечной системы (быстрая ходьба или езда на велосипеде, прыжки со скакалкой, бег, теннис, баскетбол) - минимум 3 раза в неделю.
- Ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно в развлекательных целях, с телефоном, планшетом, компьютером.

- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, которая равномерно воздействует на мышцы, активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в тканях и внутренних органах, способствует регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и увеличению умственной и физической работоспособности в течение всего дня.



- Проводить время на прогулке в подвижных играх.
- Принимать участие в спортивных играх, праздниках, соревнованиях.
- Семейные мероприятия, абонементные группы плавания, походы, экскурсии, закаливание, как средство повышения защитных сил организма.

Положительное влияние физической активности на растущий организм:

- активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что снижает риск заболеваний;
- повышается устойчивость к простудным заболеваниям;
- увеличивается насыщение крови кислородом, что обеспечивает продуктивную умственную работу;
- улучшаются обменные процессы, что способствует гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- улучшается настроение, успеваемость, повышается самооценка.