

# НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

(памятка для учащихся и родителей)



Гиподинамией страдают около 75% российских школьников! Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, функциональных возможностей, нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата.

## Какое значение имеет утренняя зарядка для школьников?

У детей до 14 лет идет интенсивный рост костей, психического и физического развития. В 14 лет начинается половое созревание, у мальчиков отмечается наращивание мышечной массы и они начинают развиваться быстрее девочек. Поэтому очень важно школьникам ввести в режим дня физические упражнения. Несовершенство сердечно-сосудистой системы у школьников является причиной часто возникающих обмороков, скачков артериального давления, слабости при физических нагрузках. Нерациональный режим дня способствует развитию утомления и снижению иммунитета, длительная статическая нагрузка может привести к нарушению осанки.



## Утренняя гимнастика - средство всестороннего развития детей, сохранения и укрепления их здоровья!

Утренняя гимнастика, равномерно воздействуя на мышцы, активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах, способствует регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

## Утренняя гимнастика в режиме дня школьника важна для:

- укрепления нервной системы;
- предупреждения простудных заболеваний;
- укрепления мышц тела, улучшения координации и пластичности движений;
- увеличения умственной и физической работоспособности в течение всего дня;
- переключения с одного вида деятельности на другой;
- привития навыков дисциплины.