

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является **двигательная активность, или движение**. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Однако, в последние годы, в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя).

Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Особенно мала двигательная активность школьников зимой.

## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Недостаточная двигательная активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. Она приводит к так называемой гипотензии (ослабление или замедление движения), которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника, привести к снижению функциональной активности многих органов и систем:

■ **Наблюдается недостаточность сердечно - сосудистой системы:** сила сердечной мышцы и ее размеры уменьшаются, ухудшается кровообращение, снижается артериальное давление, сердечная мышца и тонус сосудов ослабляются, происходит застаивание крови в сосудах, ухудшается снабжение тканей кислородом (гипоксия).



■ **Ухудшается дыхание,** уменьшается амплитуда дыхательных движений, уменьшается жизненная емкость легких, развивается одышка.

■ **Снижаются мышечная сила, работоспособность, выносливость организма,** появляются прослойки жировой ткани, нарушается осанка и координация движений, суставы перестают двигаться, все ткани опорно-двигательного аппарата начинают болеть: связки становятся жесткими, мышцы теряют способность сокращаться, гиалиновый хрящ суставов истончается и замещается костью, а кости теряют механическую прочность, - то есть опорно-двигательный аппарат быстро стареет.

■ **Наблюдается ухудшение работы пищеварительной системы,** происходит задержка пищи, что приводит к запорам.

■ **Нарушается обмен веществ,** снижается интенсивность и скорость обменных процессов, (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей), повышается масса тела.

■ **Падает умственная работоспособность,** ухудшается внимание, память, мышление и другие психические процессы, нарушается сон, повышается эмоциональная возбудимость и склонность к стрессам.

■ **Снижается репродуктивная способность,** повышается вероятность появления застоев в органах малого таза, нарушение полового созревания, трудности при вынашивании плода у женщин.

■ **Ухудшается состояние органов чувств,** особенно зрительного анализатора и вестибулярного аппарата, снижается мышечная чувствительность, ухудшается координация движений.

■ **Снижается контроль нервной системы за процессами обмена веществ клеток,** что ведет к снижению иммунитета и устойчивости к различным заболеваниям.

■ **Повышается утомляемость, вялость, плохое самочувствие, усталость в течение дня.**

## ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

Ни одно лекарственное средство не заменит двигательную активность человека, и медицина не защитит организм, который не будет достаточно двигаться.

Единственная возможность нейтрализовать последствия, возникающие у школьников при продолжительном напряженном сидении умственном активный отдых от школы, организованная деятельность, соблюдение двигательного режима в жизни.

Двигательный режим школьника складывается в

- утренней физической зарядки;
- подвижных игр на школьных переменах, уроках культуры;
- занятий в кружках и спортивных секциях;
- прогулок перед сном;
- активного отдыха в выходные дни;
- занятий физической культурой и спортом.

В систему организации двигательной активности школьников в урочное и внеурочное время необходимо включать различные формы, средства и методы:



отрицательные  
труде, - это  
физическая  
повседневной

основном из:

физической

– **Гимнастику до уроков.** Длительность гимнастики зависит от возраста детей. Рекомендуемое время для начальной школы – 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, либо в рекреационных помещениях, которые должны быть хорошо проветриваемые. Не следует проводить гимнастику в классных комнатах.

Упражнения для гимнастики выбираются мышц плечевого пояса (махи, вращения рук спины (наклоны в нескольких ног (приседания, прыжки). Недопустимы силовую нагрузку и сложную координацию.

Гимнастика до уроков обязательно руководством педагогов (учителей тренера, специалиста ЛФК, дежурного

– **Физкультурные минутки.** Состоят из физических упражнений (2-4 упражнения), течение 1-1,5 минут во время урока. упражнений для 1-4 классов состоит, как упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4

– **Оздоровительные паузы** гимнастика, гимнастика для глаз, массаж и Оздоровительная пауза может включать не физические упражнения, но и пальцевые дыхательные упражнения, офтальмотренинг, психологические тренинги.

– **Динамическую перемену** (подвижная перемена). Она чаще всего проводится на открытом воздухе под контролем взрослых после второго урока (на большой перемене) в течение 30 минут, с необходимой двигательной деятельностью не менее 25 минут.

Если не позволяют погодные условия, то динамическую перемену можно провести в хорошо проветренном помещении (спортивный зал, коридор и т.п.).

Содержание динамической перемены должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.

**Во внеурочное время ребёнок должен чередовать интеллектуальную и физическую активность, копируя режим в школе: урок- пауза-урок-пауза. Двигательная минутка – 5-10 минут: приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, махи руками, элементы гимнастики йоги и т.п.**



с участием и головы), направлениях), упражнения на

проводится под физкультуры, педагога).

комплекса выполняемых в Комплекс правило, из 2-3 упражнений.

(дыхательная самомассаж).

только упражнения,

## **БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ**

- **Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной железы, половых желез, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.**



■ **Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию.**

■ **Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается "жизненная ёмкость" лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, что способствует профилактике заболеваний органов дыхания.**

■ **Занятия физическими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, поэтому человек, познавший "вкус" физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям.**

**Соразмерное сочетание физических нагрузок на организм и «сидячей» школьной и иной деятельности, правильная организация режима дня школьника – способствуют не только хорошей работоспособности, успешному усвоению учебного материала, но и вырабатывают у молодых людей потребность в здоровом и активном образе жизни, что благоприятно сказывается на их дальнейшей успешной жизнедеятельности и продолжительной активной жизни.**

Автор:

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

Воронович Е.Л. – заведующая отделением

медицинской реабилитации УЗ «17ГДКП»

Арский Ю.М.

Згирская И.А.

Тарашкевич И.И.

21. 08.2017 года