

### Глава 3. Физическая активность

Для ребенка любого возраста важна полноценная физическая активность. Активные физические занятия особенно необходимы для современных детей, которые вынуждены много времени проводить в сидячем положении – в школе на уроках и дома при выполнении домашних заданий. Кроме того, большинство современных подростков увлекаются компьютерными играми и интернет-общением и помногу времени проводят у монитора.

Физические упражнения стимулируют работу мозга на оптимальной мощности, вызывая размножение нервных клеток, укрепление их взаимосвязи и защиту от повреждений. Кроме того, физические упражнения обеспечивают защитный эффект для мозга с помощью следующих механизмов:

- производство защищающих нервы соединений,
- увеличение притока крови к мозгу,
- улучшение развития и выживания нейронов.

#### **В результате регулярных занятий физическими упражнениями:**

- организм очищается от ядов и токсинов, улучшается пищеварение;
- улучшается циркуляция крови, нормализуется кровяное давление и сердечный ритм;
- снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний
- человек избавляется от бессонницы, улучшается сон
- повышается и укрепляется иммунитет;
- развивается стрессоустойчивость, улучшается настроение и повышается работоспособность;
- нормализуется вес;
- укрепляются мышцы, связки и т.д.
- уменьшается риск развития диабета.

Физическая активность детей в школе – отличный способ улучшить результаты обучения, сосредоточенность и даже результаты контрольных.

Важно приучить ребенка к активному образу жизни с раннего возраста. Двигательная активность младенца в первые месяцы жизни является мощным стимулом его развития. На этом этапе малышу очень важны

поглаживания, профилактический общеукрепляющий массаж и комплексы физических упражнений, соответствующие возрасту ребенка, которые можно проводить с 3--4 недельного возраста.

У детей раннего возраста очень велик интерес к движениям, а взрослые должны поддерживать этот интерес. Малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками и т.д.

Главный принцип – нельзя заставлять ребёнка выполнять какие – то движения или играть. Нужно создать условия для того, чтобы малыш сам захотел поиграть. Но и ограничивать в движениях тоже нельзя. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены. А главное условие при обучении малыша разным движениям, чтобы взрослый сам принимал в этом активное участие.

Эффективным средством повышения двигательной активности дошкольников являются подвижные игры – ведущий вид деятельности детей этого возраста. Подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, доставляет ему радость, чувство удовлетворения и развивает воображение. Кроме того, подвижная игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, дает представления об окружающем мире, развивает память и чувство ритма, обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу, подчиняться общим правилам игры.

При достижении ребенком школьного возраста, физическая активность падает почти наполовину. До 82–85 процентов дневного времени большинство школьников проводят в положении сидя.

**Для детей и подростков в возрасте 5-17 лет достаточным уровнем физической активности считается физическая нагрузка умеренной и высокой интенсивности длительностью не менее 60 мин в день.**

Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (60 минут и более) может быть накоплена на протяжении всего дня за счет более коротких периодов физической активности (например, 2 раза в день по 30 минут), при этом минимальная продолжительность этих периодов должна составлять не менее 10 минут.

Малоподвижные занятия (чтение, работа на компьютере) не должны продолжаться непрерывно более 2 часов. Дети и подростки с ограниченными возможностями (инвалидностью) также должны следовать этим рекомендациям, но им следует проконсультироваться со специалистом для того, чтобы определить виды и объем физической активности, которые им подходят с учетом их физических возможностей.

Важно, чтобы физическая активность доставляла ребенку удовольствие.

Если уровень двигательной активности ниже, это является важным фактором риска избыточной массы тела, ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета и других заболеваний.

**Рекомендуемый для детей и подростков уровень физической активности позволяет:**

- развить здоровые скелетно-мышечные ткани (то есть кости, мышцы и суставы);
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- совершенствовать нервно-мышечную регуляцию (то есть координацию и контроль движений);
- поддерживать надлежащую массу тела.

Физически активные подростки реже употребляют табак, алкоголь и наркотики и демонстрируют более высокие результаты в школе.

Продолжительность - это лишь одна из характеристик физической нагрузки как ключевого фактора. Имеет значение также вид физической нагрузки, её интенсивность и кратность в недельном цикле.

Важно, чтобы физические нагрузки были разнообразны по виду, поскольку различные виды спорта развивают различные качества.

Можно рекомендовать следующее: сочетания в недельном цикле двух видов спорта (нагрузок). Например, 2 раза тренировки в бассейне (выносливость, плечевой пояс) и 2 раза занятия танцами (координация движений). Или занятия каратэ и плавание. Это наиболее оптимально и дает хорошие результаты в развитии потенциала физического здоровья.

Желательно, чтобы место занятия спортом не было слишком далеко от дома, иначе ребенок будет утомляться во время переезда. По мере взросления ребенка интенсивность занятий должна возрастать.

В выходные дни следует уделять больше внимания подвижным играм, спортивным развлечениям на воздухе, сочетать их с прогулками в парк, за город, в лес.

Каждый ребенок должен привлекаться к посильным работам по дому: сложить на место игрушки, убрать постель, полить цветы, перемыть посуду; старшие — прогулять с малышами, купить продукты, помочь в саду, на огороде и т. д.