

Беседа

«Физическая активность – путь к здоровью»

Что такое физическая активность

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением современной жизни.

Научные исследования убедительно доказали, что низкая физическая активность способствует повышению артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, остеопороза и других.

Движение и здоровье

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. Большая подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на их головной мозг и способствует развитию умственной деятельности.

Двигательная активность должна соответствовать потребностям вашего организма. Она должна быть для него оптимальной. Недостаток движения приводит к гиподинамии – у ученика ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение. Ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Высокий уровень физического развития будет благоприятно влиять и на ваши умственные способности.

Какова роль физической активности в жизни человека

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным;
- существенно улучшает его здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

Что вы должны знать о физической активности:

- Занятия должны быть регулярными 5 раз в неделю;
- должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;
- продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день;
- начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья.
- учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, подвижные игры, аэробика и т.д.);
- проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы (“сова” или “жаворонок”);
- выполнять упражнения надо в удобной обуви и одежде;
- периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;

- занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы. Вы не должны задыхаться;

- необходимо следить, чтобы во время занятий не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения. Если во время физических нагрузок Вы почувствовали эти симптомы, значит, нагрузка для вас чрезмерная, ее надо снизить или совсем прекратить.

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. Так ли это?

Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью. В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Вашему ребенку пять лет, через год он идет в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость продолжительное время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. Закономерно встает вопрос – как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание ребенка в семье? Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Если ребенок не посещает детский сад, следует уделить больше внимания физическому воспитанию. Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, – обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет

недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствуйте этому. Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретайте их.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки, если они ребенку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия. Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, другие виды движений.

Если ваш ребенок посещает детский сад, то там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Привлекайте детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности. Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе – мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!

Памятка для родителей

«О пользе физической активности»

Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы.

Обеспечить правильную работу организма позволят сбалансированные и регулярные физические нагрузки.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения дети и подростки должны заниматься физической минимум 60 мин в день.

Несколько фактов о пользе занятий физическими упражнениями:

1. Долголетие.

Постоянные занятия физической культурой снижают риск ранней смерти.

2. Улучшение функций головного мозга.

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается - это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга отвечающие за обучаемость.

3. Нормализация массы тела.

Ни какие диеты не помогут в борьбе с избыточной массой тела так, как делают это физические упражнения или ходьба.

4. Борьба с депрессиями.

Депрессия возникает в следствии нарушения функций человека. Правильно протекающие процессы в не нарушают гормональный фон, и возможность подхватить депрессию снижается.

5. Укрепление сердечно-сосудистой системы.

Сердце - мышца, ее нужно тренировать. Хорошо работающее сердце перекачивает больше крови, которая приносит важные жизненные элементы органам и тканям организма, улучшая здоровье.

6. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Исключение двигательной активности из режима дня приведет к снижению тонуса мышечного корсета, торможению обновления костной ткани, а следовательно к ухудшению способности выполнять высококоординированные движения.

6. Снижение риска хронических заболеваний.

Снижение уровня холестерина, профилактика диабета, нормализация давления, снижение вероятности получения инсульта

7. Улучшение сна.

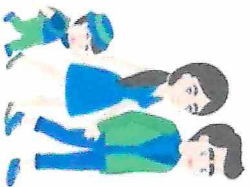
Чтобы легче заснуть за несколько часов до сна займитесь физической нагрузкой, в этом случае снотворное вам не пригодится, так как организм устанет, и ему потребуется время для восстановления сил.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ
МОЖНО СОХРАНИТЬ, ЕСЛИ:**



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



Дети и подростки должны

АКТИВНО

ДВИГАТЬСЯ,

не менее 1 часа в день
играть в подвижные игры,
заниматься спортом.

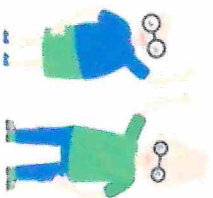
Интенсивные упражнения —
минимум 3 раза в неделю



Взрослые должны уделять
не менее 2,5 часов в неделю
(минимум 30 минут в день)
занятиям

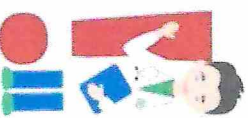
АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ

средней интенсивности.
Каждое занятие должно
продолжаться не менее 10 минут.
«Золотым стандартом» является
10 тысяч шагов в день. Силовые
упражнения — минимум
2 дня в неделю



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

Должны также активно
двигаться не менее 30 минут
в день, включая в занятия
физкультурой упражнения
на равновесие, которые
способствуют профилактике
падений



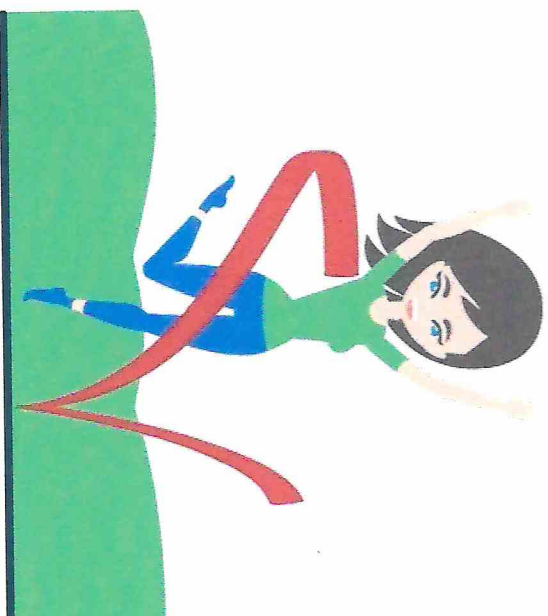
ВНИМАНИЕ!

Устанавливая режим
физической активности,
обязательно пройдите
**МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ!**

**ЗНАТЬ,
КАК ЭТО СДЕЛАТЬ**

**СТРЕМИТЬСЯ
К ЭТОМУ САМОМУ**

**УВЛЕЧЬ СВОИМ
ПРИМЕРОМ ОСТАЛЬНЫХ**



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Ключ к успеху —
изменить отношение
к своему здоровью!

