

## **О важности и необходимости физической активности для детей и подростков не менее 60 минут в день!**

Дети и молодые люди должны ежедневно не менее 60 минут заниматься умеренной физической активностью. Не менее двух раз в неделю следует заниматься развитием опорно-двигательного аппарата (физические упражнения с нагрузкой на кости скелета), мышц и гибкости. Все эти упражнения способствуют снижению веса тела, превышение которого в настоящее время становится распространенным видом актуальным расстройств.

Последние расчеты показывают, что количество детей с ожирением в мире, ежегодно растет. Дети, страдающие ожирением, превращаются во взрослых, страдающих ожирением, которые подвержены более высокому риску сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других расстройств. Второй тип диабета, который до последнего времени рассматривался как характерное возрастное заболевание людей с избыточным весом, в настоящее время отмечается уже и у детей.

Другими осложнениями по причине избыточного веса в детстве является гипертония, проблемы опорно-двигательного аппарата, синдром внезапной остановки дыхания во сне, повышение содержания холестерина в крови, психологические проблемы.

Для повышения двигательной активности детей необходимо проводить работу не только в школе, но и обустраивать дворовые территории простейшими спортивными площадками, турниками и спортивными сооружениями, создавать условия для безопасной езды на велосипедах.

По материалам открытых интернет ресурсов

**Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И, напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.**



**Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений**

**Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технично правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.**

**Для поддержания стремления ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой важна роль постоянного примера родителей, воспитателей, старших братьев и сестер.**

**Дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.**



**Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.**



**Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки.**

**Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует не только развитию выносливости, о и укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.**

**Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.**



**Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки.**

**Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует не только развитию выносливости, о и укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.**

**Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым.**

**Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.**

**Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.**

