

**Правильная
двигательная
активность
человека**



Правильная двигательная активность человека.

- Определение оптимального режима двигательной активности для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей уже давно относятся к ряду ближайших, особо актуальных проблем.





В детстве.

В детском возрасте двигательная активность проявляется через естественную биологическую потребность растущего организма в движениях. Основной сюжетной линией поведения ребенка в этот период является игра. Задача взрослых в этой ситуации - не стремления к движениям, сдерживать его естественного

Исследования гигиенистов.

- Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится 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. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6-7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

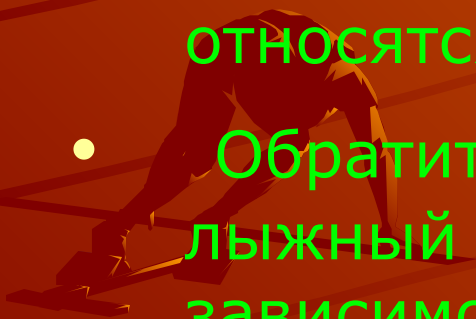
Занятие физическими упражнениями.



Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший "вкус" физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

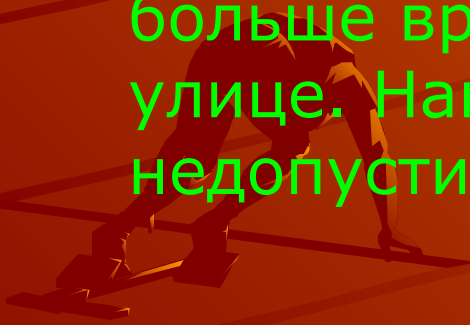
Двигательный режим.

- Начинать день в любом возрасте необходимо с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию.
- Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе.
- Обратите особое внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребенка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол.



Двигательный режим ребенка.

- Особенно важна для ребенка прогулка вечером перед сном. Доказано, что оптимальный двигательный режим включает 3—4 ежедневных прогулки общей длительностью 2,5—3,5 часа, причем чем младше ребенок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание ребенка лишением прогулки недопустимо!



Авторы:

- Буяк Светлана Александровна
- И
- Беликов Андрей Александрович

