



В последние годы становится все более очевидным, что у большинства школьников отмечается дефицит, недостаточная двигательная активность.

Это происходит в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин. Гиподинамия может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.





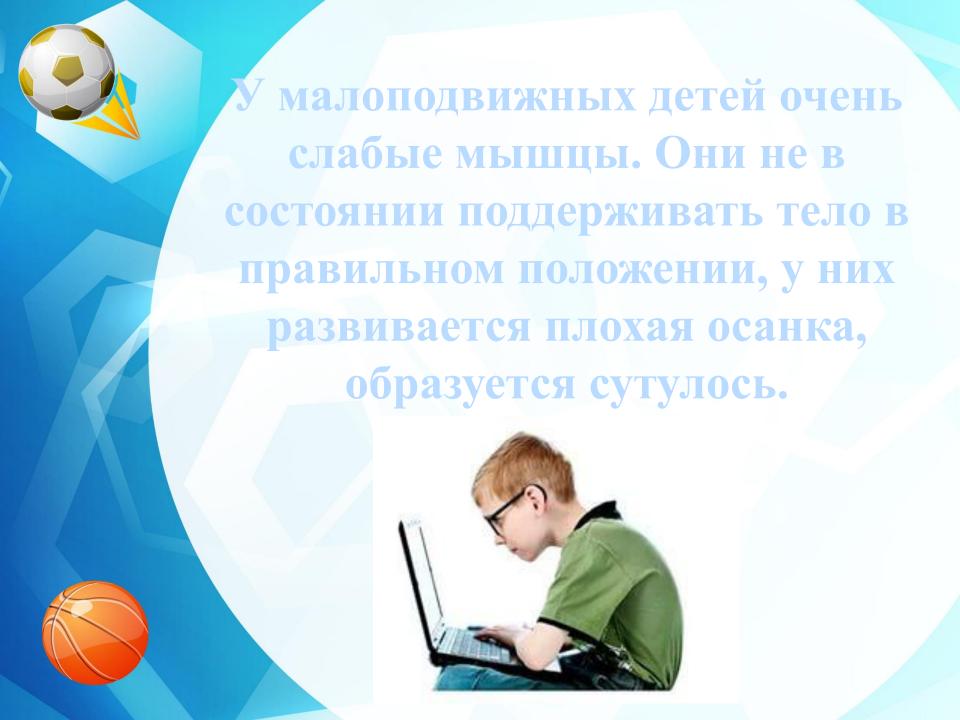




Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).



Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.





## Пути решения проблемы низкой двигательной активности школьников









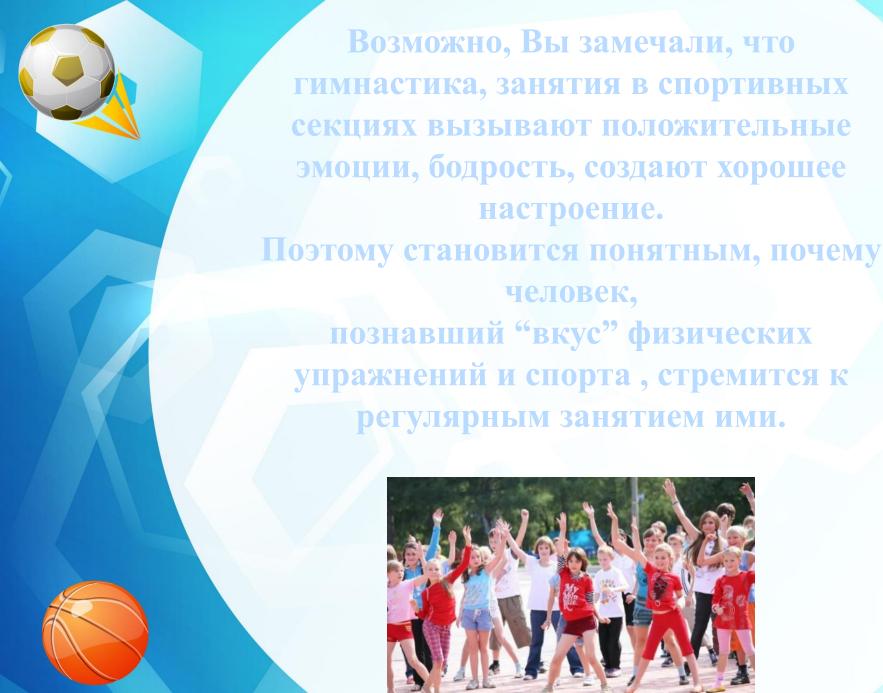


## Организованная физическая деятельность:

- утренняя физзарядка
- подвижные игры на школьных переменах
- подвижные игры на уроках физической культуры
- занятия в хореографических кружках
- занятия в спортивных секциях

- прогулки перед сном
- активный отдых в выходные дни







## Кроме того, доказано влияние двигательной активности на общее развитие и формирование личности ребёнка!

- Способствует более интенсивному интеллектуальному развитию.
- Положительно влияет на развитие речи.
  - Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость.





## Уважаемые родители! Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи!

Ребенок учится, беря пример с ВАС - родителей!

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- начинайте день с утренней зарядки;
- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для подвижных игр, прогулок, общения с природой;

