**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**ГУ «Чашникский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

**Здоровый ребенок – подвижный ребенок**



***Одной из важнейших естественных потребностей организма ребенка является двигательная активность.*** Она формирует структуру и функции человеческого организма. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Однако, в последние годы, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность. Особенно мала двигательная активность школьников зимой.

***ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ***

Недостаточная двигательная активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. ***Она может вызвать ряд серьезных изменений в организме, привести к снижению функциональной активности многих органов и систем:***

* происходит застаивание крови в сосудах, ухудшается снабжение тканей кислородом, уменьшается жизненная емкость легких, развивается одышка;
* снижается мышечная сила, работоспособность, выносливость организма, нарушается осанка;
* появляется риск развития ожирения**,** ухудшается работа пищеварительной системы, внимание, память, нарушается сон, повышается эмоциональная возбудимость и склонность к стрессам;
* повышается утомляемость, вялость, плохое самочувствие, усталость в течение дня.

***ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЙРЕЖИМ ШКОЛЬНИКА***

***Двигательный режим школьника складывается в основном из:***

* утренней физической зарядки;
* подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры;
* занятий в кружках и спортивных секциях;
* прогулок перед сном;
* активного отдыха в выходные дни;
* занятий физической культурой и спортом.

***В систему организации двигательной активности школьников необходимо включать различные формы, средства и методы:***

***1. Гимнастику до уроков.***Длительность гимнастики зависит от возраста детей. Рекомендуемое время для начальной школы – 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, либо в рекреационных помещениях, которые должны быть хорошо проветриваемые. Не следует проводить гимнастику в классных комнатах.

***2. Физкультурные минутки.***Состоят из комплекса физических упражнений, выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока. Комплекс упражнений для 1-4 классов состоит из 2-3 упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4 упражнений.

***3. Подвижная перемена.***Она чаще всего проводится на открытом воздухе в течение 30 минут, с необходимой физической активностью не менее 25 минут.Содержание подвижной перемены должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.

***Соразмерное сочетание физических нагрузок на организм и «сидячей» школьной и иной деятельности, правильная организация режима дня школьника – способствуют не только хорошей работоспособности, успешному усвоению учебного материала, но и вырабатывают у молодых людей потребность в здоровом и активном образе жизни, что благоприятно сказывается на их дальнейшей успешной жизнедеятельности и продолжительной активной жизни.***