

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — это любые движения, производимые скелетными мышцами, на которые расходуется энергия

Физическая активность необходима детям также как правильное питание и полноценный сон.

Она включает не только занятия спортом, но и обычные виды ежедневной деятельности: активность в школе или в свободное время, работу по дому, игры, поход по магазинам

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

● Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает общий тонус мышц, вырабатывая правильную здоровую осанку, хорошую координацию движений, помогает поддерживать оптимальный вес тела, способствует укреплению иммунитета, положительно влияет на костную систему, а также снижает риск появления хронических заболеваний во взрослом возрасте

● Помогает уменьшить уровень стресса, поднимает настроение и способствует развитию позитивного мышления и нормализации сна

● Улучшает концентрацию, память и способность к обучению

● Развивает навыки общения и учит формировать дружеские отношения

К сожалению, чем старше становится ребенок, тем меньше он двигается. Причины этого — увеличение времени, проведенного за выполнением домашних заданий и за экранами всевозможных гаджетов, а следствие дефицита физической нагрузки — ослабление здоровья

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКА



Помните, увеличивать нагрузку детям следует постепенно. Начинать лучше с нескольких коротких занятий в течение дня и непрерывно наращивать продолжительность и интенсивность каждого занятия

