

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*

**Школьнику необходимо
ежедневно активно двигаться
не менее 1 часа**

КАК РОДИТЕЛЯМ МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

- Записать ребенка в спортивную секцию
- Совместно делать утреннюю гимнастику и ходить на прогулки
- Поручить школьнику ряд ежедневных домашних обязанностей: покупку продуктов, приборку, выгул собаки
- Содействовать тому, чтобы ребенок от дома до школы и обратно ходил пешком
- Поощрять активные виды спорта: приобрести лыжи, коньки, велосипед или ролики
- Быть добре к детям: хвалить, поощрять их за выполнение физических упражнений
- Быть примером для своих детей — заниматься физической активностью вместе с ними

**Если в какой-либо день школьнику
не удалось позаниматься
физкультурой, это не страшно,
но длительных периодов
без движения следует избегать**

**Любая физическая активность
лучше ее полного отсутствия!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни TAKZDOROVO.RU
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2024 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Физическая активность школьников

Советы родителям

