Движение - жизнь!

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

Сегодняшний день среднестатистического ребенка — это 2-3 часа неподвижности у монитора или экрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т. д. Если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различного опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

Недостаточная двигательная активность губительна для человека. Тело рассчитано на большую ежедневную нагрузку. Когда оно ее не получает, то начинает сокращать функции, уменьшать количество работающих волокон и т. д. Так отсекается все то, что не принимает участия в процессе жизнедеятельности. В результате мышечного голодания происходят разрушительные изменения.

Как помочь школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость?

«Движение - жизнь!» - этому утверждению уже очень много лет, и оно не утратило своей актуальности. А новейшие исследования только подтвердили его правоту.

Складывается парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребенку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма, мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

Двигательная активность школьников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

Чрезмерный или недостаточный уровень активности пользы не приносит. Оптимальный уровень физической нагрузки – дело индивидуальное.

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень

работоспособности, напротив, поднимается. Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность.

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность.

Постепенность Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.

Последовательность. Очень многогранный принцип. Сначала необходимо знать основы, или наработать базу, или научиться правильно выполнять упражнения, а лишь потом переходить к комплексным элементам. Если коротко, то это принцип «от простого к сложному».

Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

Самым простым способом двигательной активности является ходьба.

Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает кровообращение. Легкие также начинают работать более эффективно. Это способствует насыщению крови кислородом. Организм получает достаточное количество питательных веществ, что ускоряет процессы метаболизма в клетках и тканях, стимулирует процессы пищеварения, улучшает деятельность внутренних органов. В сосуды поступает резервная кровь из печени и селезенки. Несмотря на то что ходьба – привычное дело для каждого, здесь есть некоторые нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы получить максимум эффекта и пользы. Шаг должен быть твердым, пружинистым, бодрым. Ходьба должна активно задействовать мышцы стоп, голени и бедра. Также в работу включаются пресс и спина. Всего, чтобы совершить один шаг, необходимо задействовать около 50 мышц. Не нужно делать слишком широкие шаги, т. к. это приведет к быстрому утомлению. Расстояние между ногами не должно превышать длину стопы. Также нужно следить за осанкой: держать спину прямо, расправить плечи. И ни в коем случае не горбиться. Дыхание при ходьбе должно быть ровным, глубоким, ритмичным.

Организовать режим двигательной активности детей, особенно, если последние предпочитают проводить все свободное время за компьютером помогут домашние питомцы. Стоит завести собаку. С ней придется гулять, вне зависимости от желания.

Утренняя гимнастика - еще одна полезная привычка. Утренняя гимнастика не только разгонит сонливость. Польза ее гораздо больше. В первую очередь, она позволяет «разбудить» нервную систему и наладить ее функционирование. Легкие упражнения быстро приведут в рабочее состояние организм.

Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного объема времени (за вычетом времени сна).

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1) занятия на уроках физкультуры и в спортивных секциях во внеурочное время;

2) гимнастика до учебных занятий; физкультминутки на уроках; физические упражнения на переменах; подвижные игры после уроков.

Рекомендуем составить режим двигательной активности школьника в течение дня.

Модель двигательного режима дня школьника

1. Утренняя гимнастика в течение 15 — 20 минут.
2. Урок физической культуры (по расписанию) 45 минут.
3. Подвижные перемены продолжительностью – 10, 15, 25 минут.
4. Физкультминутка между 17-23 минутой на каждом уроке до 2 минут.
5. Подвижная игра после уроков 20 минут.
6. Занятия в спортивной секции или занятия общей физической подготовкой 1 час 30 минут.
7. Самостоятельные занятия физической культурой дома 25-30 минут.
8. Обязательные прогулки пешком, на роликах, на велосипеде от 30 минут до 1 часа 30 минут.

Примерный режим двигательной активности выходного дня.

1. Комплекс утренней гимнастики 10 — 15 минут.
2. Комплекс упражнений общей физической подготовки 20 – 30 минут.
3. Подвижные игры на свежем воздухе 1-2 часа.
4. Прогулки на свежем воздухе пешком, на роликах, на велосипеде 30 минут-1 час 30 минут.
5. Помощь родителям по дому 1 час.
6. Отказ от езды на городском транспорте, если расстояние составляет две и менее остановок.