

Физическая активность детей.

Всем известно, что фундамент крепкого здоровья нужно заложить с самого детства. Физическая активность – это насущная потребность детского организма. Она стимулирует практически все физиологические функции организма, что в свою очередь является залогом нормального физического и умственного развития ребенка.

Физические упражнения — благоприятно действуют на организм ребенка, способствуют:

- развитию внутренних органов;
- развитию центральной нервной системы;
- обогащению ребенка новыми ощущениями;
- быстрому познанию окружающего мира;
- укреплению здоровья;
- закаливанию организма;
- делать детей и подростков более целеустремленными, организованными, волевыми.

Физическая активность детей школьного возраста со временем становится сложнее благодаря физическим упражнениям. Учеников старшей школы — уменьшается, и связано это с тем, что они больше времени начинают выделять общению со сверстниками в социальных сетях (В Контакте, Одноклассники, Facebook), с помощью средств общения (Skype, ICQ), просмотром фильмов, чтением, и т. п.

После уроков в школе детям нужен активный отдых на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и подвижными играми на свежем воздухе. Это укрепляет и успокаивает нервную систему, снимает нервное напряжение, создает жизнерадостное, бодрое настроение, что в свою очередь содействует повышению работоспособности детей.

Физическая активность может давать хороший эффект в том случае, когда занятия спортом, физическими упражнениями и подвижными играми дозируются по интенсивности и времени в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей организма детей.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

С.В. Гончарова