

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ





*Физическая и спортивная культура подростка – фундамент, на котором формируются и здоровая жизнедеятельность, и здоровый стиль жизни.*

*Благодаря физической активности повышается устойчивость организма к простудным заболеваниям, нормализуется деятельность отдельных органов и систем, повышается физическая и умственная работоспособность, укрепляется психическое здоровье, поддерживается нормальный вес тела.*

*Однако в современном мире уменьшается естественная подвижность человека: он освобожден от тяжелого труда и излишних движений. Это способствует снижению работоспособности, ухудшению состояния здоровья.*

*У современных подростков возникает необходимость компенсировать двигательную активность. Кроме того, у них может возникнуть перегрузка информацией, получаемой через Интернет, книги, телевидение, что приводит к умственному переутомлению. Профилактикой умственного переутомления может стать **физическая и трудовая активность подростка.***



## ОТВОДИТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕ МЕНЕЕ 60 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО?

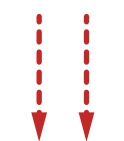
Уроков физкультуры в школе для полноценного развития подростка, к сожалению, недостаточно. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, подросткам нужно активно двигаться **не менее 60 минут ежедневно**.

Физическая активность может быть разделена на **два или три раза в день**. Минимально эффективной считается нагрузка сильной или высокой интенсивности **не менее 10 минут**.

**Большая часть ежедневной физической нагрузки должна приходиться на аэробные упражнения (бег, прыжки, подвижные игры)**, положительно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы, силовые упражнения, повышающие силу, мощность, выносливость и массу скелетных мышц, и упражнения на растяжку, влияющие на объем движений, возможных в суставах. Минимум **три раза в неделю** нужно выполнять аэробные нагрузки высокой интенсивности.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**Не менее  
60 минут  
в день**



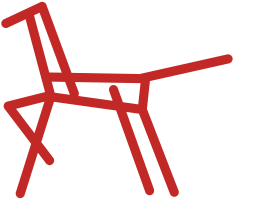
**2-3 раза  
в день**



**аэробные упражнения**

**3 раза  
в неделю**



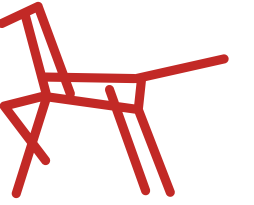


## КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

- ☒ Сократить время перед экраном.
- ☒ Запланировать 2–3 раза в неделю аэробные, силовые упражнения и упражнения на растяжку.
- ☒ В течение недели (3–5 раз) посвящать время разнообразной физической нагрузке: играть в баскетбол, футбол, танцевать, бегать, кататься на велосипеде.
- ☒ Двигаться больше: подниматься по лестнице вместо лифта, гулять с собакой, помогать близким по дому.
- ☒ Заниматься спортом всей семьей: ходить вместе в спортзал, играть в командные игры, бегать по утрам, делать зарядку.







## ДЕЛАЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАРЯДКУ?

Физическая нагрузка подростка должна быть ежедневной. Обязательный минимум на день – утренняя зарядка, рекомендованная длительность которой – **не менее 20 минут**.

Некоторые рекомендованные упражнения.

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛОВКАЯ БЕЛКА»

Исходное положение: основная стойка – стоя, спина прямая, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища.

- 1 Наклонить голову вправо, руки на пояс.
- 2 Вернуться в исходное положение:
- 3 Наклонить голову влево, руки на пояс.
- 4 Вернуться в исходное положение.

Повторить **6 раз**. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный.

**Указание:** резких движений головой не делать.



1



2



3



4



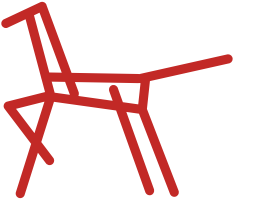


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ

- ☒ **«Тянемся к солнышку»** – занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню
- ☒ **«Поздороваемся с пальчиками ног»** – занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.
- ☒ **«Мельница»** – занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.
- ☒ **«Аплодисменты»** – ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной.



**Упражнения  
для рук  
и плеч**



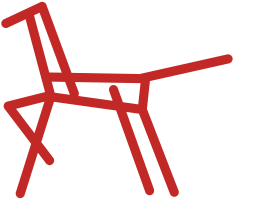
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

- ☒ **«Старт пловца»** – занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение.
- ☒ **«Спиралька»** – занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола.
- ☒ **«Тюлень»** – ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо.
- ☒ **«Зайка»** – положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.



**Упражнения  
для туловища**





## ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1** Исходное положение – основная стойка, руки перед грудью.
- 2** На 1-2 – рывок согнутыми руками перед грудью.
- 3** На 3-4 – рывок прямыми руками в стороны – назад до сближения лопаток.

Повторение: 4 раза.







## ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1** Исходное положение – основная стойка, руки за голову.
  - 2** На 1 – наклон туловища вперед до параллели с полом.
  - 3** На 2 – исходное положение.
  - 4** На 3 – наклон туловища назад.
- На 4 – исходное положение.

Повторение: 4 раза.



1



2



3



4





## ПОСЕЩАЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ИЛИ КРУЖКИ?

Занятия спортом способствуют развитию крупных мышц, поэтому в подростковом возрасте рекомендуется посещать спортивные секции **не реже трех раз в неделю**. При выборе спортивной секции важно учитывать желание ребенка, его природные способности и состояние здоровья. Немаловажными факторами также оказываются близость к дому и школьная нагрузка подростка.

**Обязательно нужно выделять время для отдыха.**

Если по каким-то причинам нет возможности посещать спортивные кружки, можно заниматься спортом самостоятельно. Регулярная физическая активность доступна каждому подростку. Это могут быть:

### в летнее время

- ☒ оздоровительный бег
- ☒ прогулки пешком
- ☒ велосипедные прогулки
- ☒ плавание

### в зимнее время

- ☒ лыжные прогулки
- ☒ катание на коньках
- ☒ катание с горки на санках, тюбингах
- ☒ и многое другое

Такие занятия в компании друзей или всей семьей не только доставляют массу удовольствия, но и **способствуют оздоровлению.**





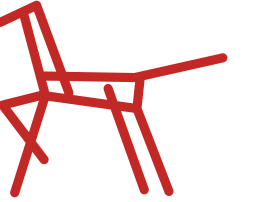
Подросткам, ведущим пассивный образ жизни, необходимо увеличивать физическую активность постепенно: начинать с нескольких упражнений в течение дня, а затем **плавнo повышать их объём и интенсивность.**

При этом при выборе интенсивности и регулярности спортивных занятий **необходимо следить за самочувствием ребенка.**

- ❗ Чрезмерная физическая активность перегружает организм и может провоцировать травмы.
- ❗ Занимаясь спортом, следует помнить о соблюдении техники безопасности.







*После выполнения этих простых, но эффективных упражнений важно помнить, что физическая активность – одна из составляющих в **формировании культуры здоровья и интереса к спорту.***

*Чтобы понять, как устроена современная спортивная индустрия, какие возможности она открывает для детей и подростков и почему так важно развивать массовый спорт в стране, можно обратиться к **всероссийскому открытому уроку «Спорт – это жизнь».***

