

Государственное учреждение здравоохранения
**«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие
для медицинских работников и педагогов*

Автор-составитель

Л.Н. Трегубова

Дизайн и оформление слайдов

Т.А. Винтилова, Т.В. Кордумова

Редакция

Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова



● **Формирование
физической активности
детей и подростков
в семье**



У активных родителей растут активные дети





Миссия модуля

Объединение усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников и формирование ценностного отношения к собственному здоровью





Задачи

- ◆ Показать родителям огромное значение занятий физкультурой и спортом,
- ◆ Сформировать у родителей потребности вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом
- ◆ Передать полученные знания при обучении модуля детям
- ◆ Обучить методам повышения повседневной физической активности и контроля интенсивности физических нагрузок



Как можно оценить физическую тренированность?

- ◆ Физическую тренированность человека чаще всего рассматривают как тренированность его сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способность выдерживать продолжительную физическую нагрузку (бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и.т.д.).
- ◆ Уровень тренированности сердечно – сосудистой системы можно определить следующим образом. Предварительно измерить пульс в обычном спокойном состоянии. Затем сделать 20 приседаний за 30 секунд. Через 3 минуты повторно измерить пульс и сосчитать разницу пульса:



Как можно оценить физическую тренированность?

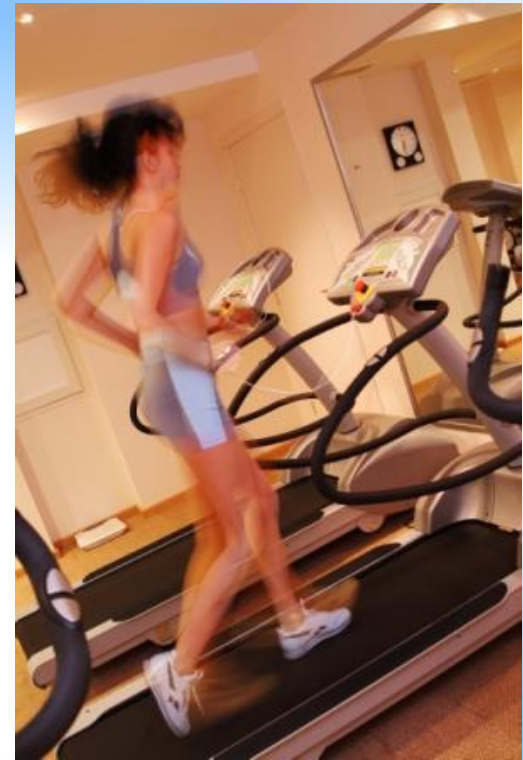
- ◆ хорошая тренированность – не более 5 ударов;
- ◆ удовлетворительная – 5 – 10 ударов;
- ◆ низкая – более 10 ударов





Что такое хорошая физическая форма?

- ◆ Зона низкой интенсивности (20-30%).
- ◆ Зона умеренной интенсивности (50% от максимальной нагрузки).
- ◆ Зона большой интенсивности (70%).
- ◆ Зона субмаксимальной или высокой интенсивности (80%).
- ◆ Зона максимальной интенсивности (100%).





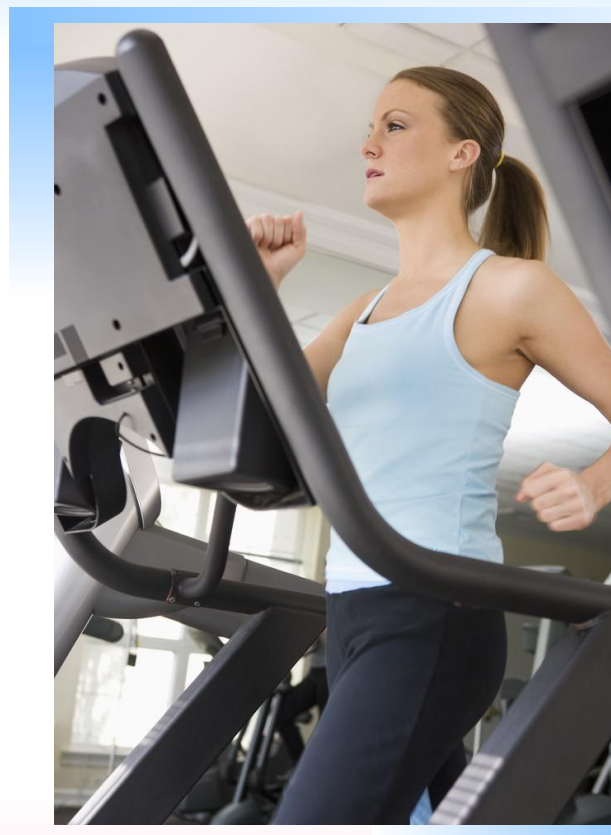
О чем нужно помнить, чтобы упражнения не принесли вреда

- ❖ **Положение 1.** Начинайте заниматься, постепенно переходя от более простых упражнений к более сложным
- ❖ **Положение 2.** Разогревайтесь перед каждым новым упражнением
- ❖ **Положение 3.** Делайте стретчинг (от англ. Stretch – растяжение, растягивание).
- ❖ **Положение 4.** Руководствуйтесь чувством меры



Распространенные формы физической активности

- ◆ **Утренняя зарядка**
- ◆ **Воздушные ванны**
- ◆ **Солнечные ванны**
- ◆ **Закаливание водой**
- ◆ **Хождение босиком**
- ◆ **Ходьба**





Утренняя зарядка

Все упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки:

- упражнения на потягивание;
- дыхательные упражнения;
- общеразвивающие упражнения (ходьба, наклоны, повороты, приседания, вращения в суставах и др.);
- танцевальные движения;
- упражнения на растягивание.





Утренняя зарядка

- ❖ **Комплекс упражнений утренней гимнастики должен быть построен таким образом, чтобы начиналось и заканчивалось занятие малоинтенсивными упражнениями, а пик физической нагрузки приходился на середину.**
- ❖ **Зарядка может состоять из упражнений на все основные группы мышц, а может иметь профилактический характер и особое внимание уделить какой-либо определённой группе мышц, например, поясничному отделу позвоночника, талии, бёдрам и т.д.**



Требования

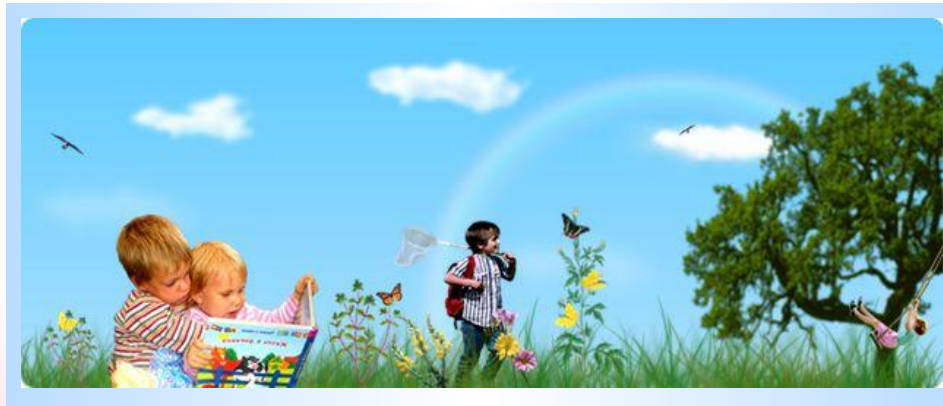
- ◆ Требования, предъявляемые к физическим упражнениям, входящим в комплекс утренней зарядки.
- ◆ Требования, предъявляемые к одежде и обуви.
- ◆ Требования, предъявляемые к помещению и свету для занятий.
- ◆ Требования, предъявляемые к музыке.





Воздушные ванны

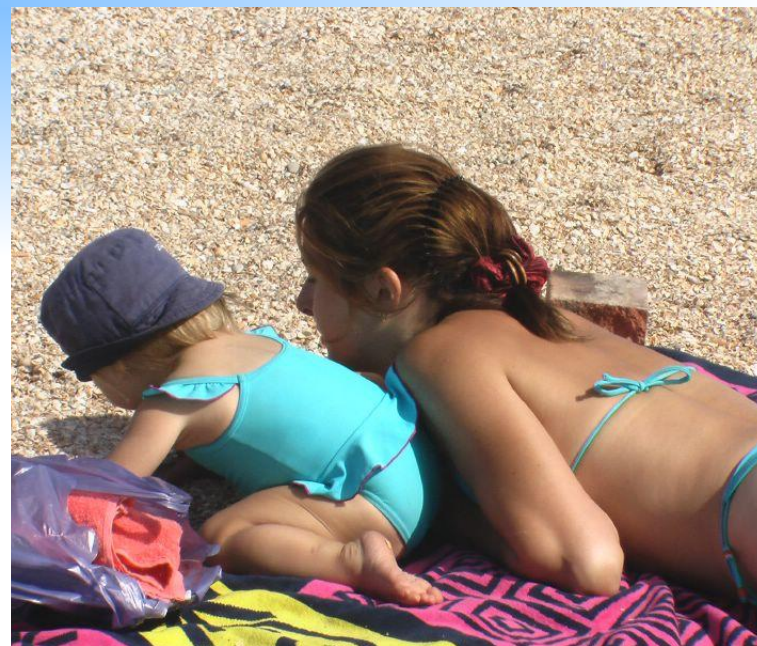
- ◆ Это самый распространенный вид закаливания. Принимать воздушные ванны следует обнаженными до пояса, можно сочетать с гимнастикой, бегом трусцой или другими физическими упражнениями при температуре воздуха 15 градусов по длительности 25 – 30 минут. Затем ее можно доводить до 2 часов, прибавляя в день по 10 – 15 минут.





Солнечные ванны

- ◆ **Имеют важный закаливающий эффект. Во избежание ожогов длительность солнечной ванны в первый день не должна превышать 10 минут, затем ежедневно можно прибавлять по 10 – 15 минут.**





Закаливание водой

- ◆ Обычно начинается с обтирания и обмывания сначала части, а потом и всего тела сначала теплой, затем холодной водой (комнатной температуры – 20 градусов, доводят до 10 градусов). Конечная продолжительность обливания – 2 минуты. Растирание снегом могут позволить себе только здоровые люди.





Хождение босиком

- ◆ **Ходьба босиком по комнате утром и вечером от 15 до 30 минут. Каждый день время удлинняется на 10 минут и доводится до 1 часа. Через месяц после начала выполнения данной процедуры можно переходить на земляничный грунт во дворе, в саду, на улице. После каждой прогулки босиком ступни следует энергично растирать, а икроножные мышцы массировать.**





Ходьба

- ◆ **Ходьба в медленном темпе (3- 4 км/ч) по 30 – 50 минут в день. Она должна включать подготовительную, основную и заключительную часть. Разминка нужна для стимуляции кровообращения, плавного увеличения пульса и предотвращения травмы мышц. После основной тренировки обязательно должна быть разминка. Нельзя прекращать движения резко, необходимо постепенно снижать скорость в течение 3 – 5 минут и закончить тренировку упражнениями на расслабление мышц тела и ног.**



Ходьба

При отсутствии противопоказаний лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба – по 30 минут в день 3 – 5 раз в неделю при частоте сердечных сокращений 90 – 108 уд/мин. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно. Очень полезна ходьба с замедлением и ускорением или медленный бег. Если масса тела человека превышает норму на 20 % и более, то бег может быть противопоказан из-за возможных травм суставов ног, в этом случае лучше заняться ходьбой или плаванием



Время

- ❖ **Цель - 20-60 минут на одно занятие**
- ❖ **Для начинающих 5-10 минут на одно занятие**
- ❖ **Для снижения веса - занятия низкой интенсивности не менее 30 минут**





Повреждения скелетно-мышечной системы

- ❖ Ф.а. не является причиной возникновения артритов или угрозой для повреждения суставов
- ❖ Умеренная ф.а. не связана с избыточным уровнем повреждений





Физическая активность детей

- ❖ Длительные периоды физической неактивности несвойственны детям и вредны для их здоровья
- ❖ Дети школьного возраста должны ежедневно заниматься ФА от 60 минут (суммируя все время занятий в течение дня) и более





Физическая активность детей

- Каждый день при занятиях ФА у детей должны быть периоды физических нагрузок от умеренной до интенсивной, длящиеся не менее 10-15 минут





Одним из аспектов ЗОЖ является физическая активность, поэтому каждый человек обязан около 2 часов времени ежедневно отводить физической культуре и занятиям спортом.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**