****

**info@niigd.ru**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации**

****

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СЕМЬЕ**

**Москва**

**2024**

**Активные движения улучшают настроение, здоровье укрепляют и работоспособность повышают**

**Двигательная активность** – это систематическое использование разнообразных двигательных действий с целью обеспечения оптимального двигательного режима, соответствующего возрасту и состоянию здоровья ребенка и взрослого человека

**Оптимальная двигательная активность способствует:**

* сохранению здоровья,
* гармонизации физического и нервно-психического развития,
* позитивному настрою,
* повышению функциональных возможностей организма,
* формированию двигательных навыков и качеств, повышению физической подготовленности,
* выработке привычки к ежедневным занятиям физической культурой,
* повышению умственной и физической работоспособности

**Рекомендуемые формы двигательной деятельности для повышения двигательной активности в семье:**

-ежедневная утренняя гимнастика,

-физкультурные паузы во время приготовления домашних заданий,

-занятия физическими упражнениями в домашних условиях (можно использовать тренажеры, гимнастические мячи, гантели и др.)

- пешие прогулки в среднем темпе,

- занятия физическими упражнениями на улице, в том числе на оборудованной спортивной площадке,

-подвижные игры на свежем воздухе, в том числе с мячом;

-прыжки через скакалку,

-спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон и др.),

-плавание,

-танцы,

-общие семейные увлечения физкультурно-спортивного характера (езда на велосипеде, катание на коньках и роликах, ходьба на лыжах, турпоходы),

-участие в спортивных праздниках

**Организация утренней гимнастики в домашних условиях:**

-перед выполнением упражнений необходимо проветрить комнату,

-подобрать 6 упражнений для различных групп мышц (потягивания, наклоны, приседания, бег и прыжки на месте, переходящие в ходьбу в медленном темпе),

-кратность повторения каждого упражнения 3-4 раза,

 -продолжительность гимнастики 7-8 минут, ежедневно

 **Дозирование физических нагрузок:**

 **Несоответствие физических нагрузок функциональным возможностям организма является одной из причин снижения мотивации к занятиям физической культурой.**

Адекватность физических нагрузок следует оценивать по внешним признакам утомления.

*Небольшая степень утомления:*

-небольшое покраснение кожных покровов,

- выражение лица спокойное,

- положительные эмоции,

- небольшая потливость,

- дыхание ровное, немного учащенное, одышки нет,

-движения бодрые, четко выполняются указания,

-жалоб на нарушения самочувствия нет.

Признаки небольшой степени утомления являются естественным состоянием организма под влиянием мышечной деятельности, необходимо чередование мышечной деятельности с отдыхом.

 *Выраженная степень утомления:*

-значительное покраснение кожных покровов,

- выражение лица напряженное,

- ухудшение настроения,

- выраженная потливость,

- дыхание учащенное,

-движения нечеткие,

- моторное возбуждение или заторможенность,

-нежелание выполнять упражнения,

-жалобы на нарушения самочувствия

 (усталость, боли в мышцах, головная боль, головокружение, тошнота)

При появлении признаков выраженного утомления следует прекратить выполнение упражнений – необходим отдых, затем уменьшить физические нагрузки (уменьшить продолжительность и темп выполнения упражнений, перейти к менее сложным упражнениям, чередовать выполнение упражнений с отдыхом).

**Противопоказания к занятиям физической культурой:**

- наличие жалоб на плохое самочувствие (боли различной локализации, головокружение, учащенное сердцебиение, нарушение функции желудочно-кишечного тракта и др.),

-острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.), травматические повреждения (раны, растяжение и др.),

-выраженное нарушение носового дыхания,

- опасность кровотечения (носовые кровотечения, состояние после удаления зуба)