Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. В последние годы у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя).

Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Особенно мала двигательная активность школьников зимой.

**Двигательный режим школьника складывается в основном из**:

- утренней физической зарядки;
- подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры;
- занятий в кружках и спортивных секциях;
- прогулок перед сном;
- активного отдыха в выходные дни;
- занятий физической культурой и спортом.

## Благоприятное влияние физической активности на здоровье

- Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной железы, половых желез, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.
- Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию.
- Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается "жизненная ёмкость" лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, что способствует профилактике заболеваний органов дыхания.
- Занятия физическими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, поэтому человек, познавший "вкус" физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям.

Соразмерное сочетание физических нагрузок на организм и «сидячей» школьной и иной деятельности, правильная организация режима дня школьника – способствуют не только хорошей работоспособности, успешному усвоению учебного материала, но и вырабатывают у молодых людей потребность в здоровом и активном образе жизни, что благоприятно сказывается на их дальнейшей успешной жизнедеятельности и продолжительной активной жизни.