О рекомендациях по двигательной активности детей

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:04 -

Роспотребнадзор напоминает, что в последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16% - 19% времени суток.

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Большое значение в свободное время, необходимо придавать двигательной активности детей на улице и соблюдению режима дня.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр, занятиях в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Рациональный двигательный режим обеспечивает высокий уровень двигательной активности и способствует снижению утомления учащихся, повышает эффективность учебной работы.

Роспотребнадзор рекомендует чаще организовывать активный отдых детей на свежем воздухе.

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания регламентируют микроклиматические показатели для обучающихся с 1 по 11 класс, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам.

В Северной части Российской Федерации занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха не более -11 градусов, а при скорости ветра 6-10 м/с при температуре воздуха не более -4 градусов.

В Заполярье занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха не более -13 градусов, а при скорости ветра 6-10 м/с при температуре воздуха не более -5 градусов.

В Средней полосе Российской Федерации занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха не более -9 градусов, а при скорости ветра 6-10 м/с при температуре воздуха не более -3 градусов.

Для дошкольных организаций продолжительность прогулок определяется непосредственно организацией в зависимости и в том числе от погодно-климатических условий.

Автор: Гаврин О.С.
25.03.2021 10:04 -