

- 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)



info@niigd.ru

**ФГАУ «НМИЦ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



**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,