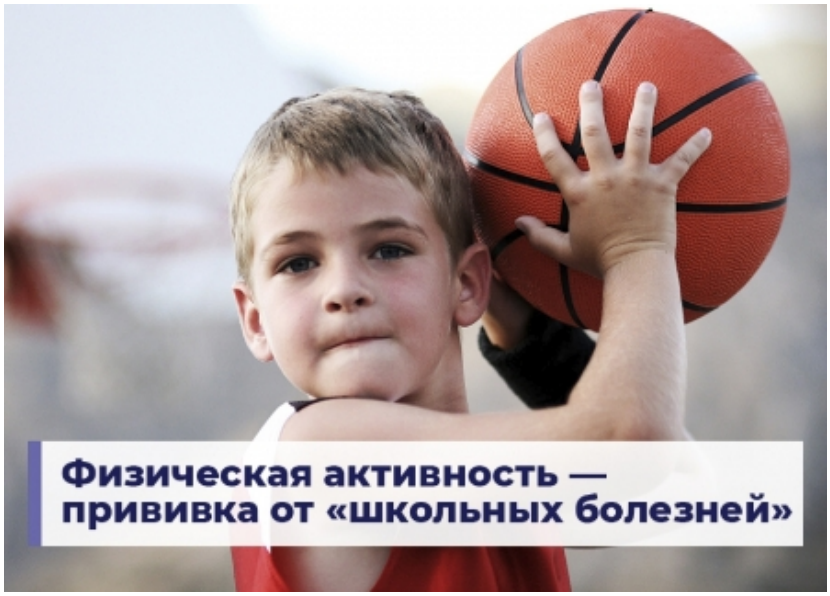

Двигательная активность школьника должна быть разнообразной и занимать не менее 1-2 часов в день, а ее структура должна соответствовать возрасту ребенка. О заболеваниях, вызванных малоподвижным образом жизни, и влиянии спорта на здоровье школьников, рассказал главный внештатный специалист по медицинской помощи в образовательных организациях комитета здравоохранения
Волгоградской области Сергей ДОРОФЕЕВ.

- То, что регулярная физическая активность оказывает благоприятное воздействие на физическое и психо-эмоциональное развитие ребенка – давно не секрет. Не смотря на это, большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни: 80-85% дневного времени они находятся в сидячем положении. Такое длительное пребывание за столом в школе и дома может спровоцировать нарушение осанки, расстройства нервной системы и нарушение обмена веществ, а также снижение физической и умственной работоспособности.

При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроц итов переносить кислород к мышцам, тканям, головному мозгу. Для растущего организма это чревато нарушениями развития, снижением интеллектуальной продуктивности, ухудшением памяти. Ребенок становится более вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий.

Между тем, полноценная физическая активность является профилактикой, так называе мых, «школьных болезней». Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердц а сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление лёгких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции и бодрость.

Я рекомендую родителям обучить физическим упражнениям своих детей, а также прово дить совместные с ними тренировочные занятия. Это способствует формированию у детей устойчивого интереса.

www.volgazdrav.ru