

# Движение = жизнь



«Движение - жизнь!» - этому утверждению уже очень много лет, и оно не утратило своей актуальности. А новейшие исследования только подтвердили его правоту. Зачем необходима двигательная активность?

## Значение движения:

- Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.
- Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья
- Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

**Физическая активность** — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях). Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд,

плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы.

***Как же можно обеспечить так необходимый здоровью минимум физической активности:***

- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору);
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором;
- припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добираться до него;
- вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры, если у Вас есть приусадебный участок, загородный дом – не избегайте работы по дому, в саду;
- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху;
- если Вы руководитель организации (предприятия) – создайте для себя и сотрудников помещение для занятий физическими упражнениями (например, настольным теннисом, зал с «бегущей дорожкой», велотренажерами) – вложения в здоровья всегда окупаются!

**10 полезных советов тем, кто хочет улучшить свою физическую форму:**

1. Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, **начинайте физические упражнения в медленном темпе**, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске. Главное на начальном этапе сильно не переутомляться, и полностью восстанавливаться, прежде чем начинать очередную тренировку. Дело в том, что во время серьезной нагрузки в тех клетках, на которые выпадает основная работа, происходят разрушительные процессы. На субъективном уровне человек ощущает утомление. После окончания физического воздействия в утомленных клетках начинаются процессы восстановления. Однако природа распорядилась так, что функции организма восстанавливаются на большую величину, чем разрушились. Происходит так называемое сверхвосстановление. Таким образом, если каждую последующую тренировку проводить в момент наивысшего подъема сил, то результаты будут расти.

2. В выборе вида физической активности **ориентируйтесь на свои привязанности**(подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае, занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором – после его окончания. В таком случае физическая активность будет для Вас в удовольствие, а значит и более полезной.

3. Занимайтесь физическими упражнениями **регулярно**, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня.

4. Во время выполнения физических упражнений **не отвлекайтесь** на постороннее действия (чаще всего разговоры) – это уменьшит вероятность травматизма

5. Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее **интенсивность необходимо снизить** или вовсе прекратить занятия; о чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.

6. Выполняйте физические упражнения **в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде.**

7. Периодически **меняйте виды физических упражнений** (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устранили элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день одно и то же»)

8. **Поощряйте физическую активность** своих близких, особенно детей с раннего возраста.

9. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

10. **Стимулируйте и подбадривайте себя:** ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события. Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

## ***Активные игры с ребенком:***

Организовываете ли вы подвижные игры для двоих или группы детей или сами являетесь игроком, в любом случае вам придется влиться в этот процесс. А ведь для ребенка очень важно участие родителей и моменты, проведенные вместе. Если ваш малыш загрустил, ему стало скучно, не отправляйте его в очередной раз смотреть мультфильмы в одиночестве. Подвигайтесь вместе: танцуйте, прыгайте, бросайте мяч, играйте в догонялки. Пусть ребенок научится понимать, что реальный мир может быть куда интереснее виртуального, а живое общение и контакт с близким человеком очень важны.

### **Игра «Достань-ка!»**

Мама (или папа) дают команды, ребенок их выполняет. Как вариант, ролями можно меняться или присоединяться к выполнению названных действий. Можно предлагать: Достать ножкой до подушки. Дотронуться ушком до стола. Достать носиком до коленки. Дотронуться пальчиком дверной ручки. Достать мизинчиком до полки и т.д. Музыкальное сопровождение сделает игру еще веселее.

**«Мостик»** С ребенком нужно устроиться на полу таким образом, чтобы ваши ступни упирались друг в друга (представьте, что это большой мостик из мамы (папы) и малыша). Договоритесь, какого из сказочных злодеев вы не должны пропустить, пусть это будет Баба-Яга. Вы говорите: «Идет мама!», «Идет лисичка!» – ноги спокойно лежат на полу. После слов «Идет Баба-Яга!» ноги нужно поднять вверх, не давая пройти злой колдунье.

### **Игра «Отвечай!»**

Игры с мячом можно разнообразить такой активностью. Вы, как ведущий, задаете вопрос и бросаете мяч ребенку, ребенок, ответив, бросает мяч обратно вам. Из вопросов можно задавать: Кто ты маме? Кто мама папе? Кто мама тете? Кто твой братик (сестричка) для папы? Где живет птичка? Что дает корова? Кто мама цыпленка? И т.д. Вопросы можно усложнять или упрощать, можно использовать вариант игры «Съедобное-несъедобное», повторяя цвета. Договоритесь, предмет какого цвета «ловить» не нужно, и бросайте мяч, называя слова. Вопросы придумывайте, исходя из возраста ребенка.

### **Игра «Прятки»**

Прятки любят все — малыши не исключение. Начните потеху с обычной пеленки или одеяла. Накиньте ее на малыша. Начинайте «поиски». Далее научите чадо прятаться по-настоящему. Делайте это сначала сами, побуждая ребенка вас искать, затем пусть прячется он.

### **Игра « Кто как ходит»**

Предложите малышу походить, подражая разным животным. Пройдитесь вместе с ним вразвалочку как мишка, попрыгайте как зайка или лягушка, медленно прошагайте как верблюд, выбрасывая вперед ноги. Когда походки зверей будут изучены попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

Не забывайте, что дети растут очень быстро, и подростку вряд ли будет интересно бегать в догонялки или толкать перед собой воздушный шарик вместе с вами, если он никогда не делал этого раньше. Ловите момент, покажите ребенку, что увлечься игрой можно не только глядя в экран компьютера или планшета. Веселитесь вместе, но не забывайте позволять малышу поиграть и с друзьями. Включайте фантазию, и вы увидите, как малыш подхватит вашу идею и дополнит ее новыми яркими красками. ***Играйте и двигайтесь!***

