

# Двигательный режим школьников

*Двигательная активность – это сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.*

**Суточная двигательная активность детей включает 3 компонента:**

- 1) организуемая в процессе физического воспитания;
- 2) в процессе обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- 3) спонтанная физическая активность в свободное время.

## 10 форм двигательного режима:

**1. Утренняя зарядка.** Утренняя гимнастика «зарядит» ребенка на весь день хорошим настроением, поможет быстро устранить вялость и сонливость.

**2. Физкультминутки** на уроках в школе и дома во время приготовления домашнего задания, длительного чтения, рисования. Это обеспечивает отдых ребенка, переключает его внимание.



**3. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями.** В подвижных играх на воздухе дети утоляют жажду движения, разряжают накопившуюся энергию.

**4. Оздоровительная ходьба.** Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д.

**5. Оздоровительный бег.** Вначале необходимо освоить быструю ходьбу и постепенно перейти на бег. Бегать лучше в парке, сквере, лесу.



**6. Лыжные прогулки.** Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют укреплению нервной системы, развитию силы и выносливости. Но для этого кататься на лыжах нужно не менее 2-3 раз в неделю.

**7. Плавание** - повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

**8. Езда на велосипеде** - развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и пр.

**9. Активного отдыха в выходные дни** – помощь по дому и хозяйству, активные игры с домашними животными.

**10. Занятия спортом** - занятие в секции или спортивной школе с учетом индивидуальных особенностей и физического здоровья.

