

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ —**  
это любые движения,  
производимые  
скелетными мышцами,  
на которые расходуется энергия

Физическая активность необходима детям  
также как правильное питание  
и полноценный сон.

Она включает не только занятия спортом,  
но и обычные виды ежедневной деятельности:  
активность в школе или в свободное время,  
работу по дому, игры, поход по магазинам

### ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

● Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает общий тонус мышц, вырабатывая правильную здоровую осанку, хорошую координацию движений, помогает поддерживать оптимальный вес тела, способствует укреплению иммунитета, положительно влияет на костную систему, а также снижает риск появления хронических заболеваний во взрослом возрасте

● Помогает уменьшить уровень стресса, поднимает настроение и способствует развитию позитивного мышления и нормализации сна

● Улучшает концентрацию, память и способность к обучению

● Развивает навыки общения и учит формировать дружеские отношения

К сожалению, чем старше становится ребенок, тем меньше он двигается. Причины этого — увеличение времени, проведенного за выполнением домашних заданий и за экранами всевозможных гаджетов, а следствие дефицита физической нагрузки — ослабление здоровья

## ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКА



**Помните, увеличивать нагрузку детям следует постепенно.  
Начинать лучше с нескольких коротких занятий в течение дня и непрерывно наращивать продолжительность и интенсивность каждого занятия**

