**Двигательная активность школьников.**

С развитием цивилизации человеку приходится затрачивать меньше мышечных усилий, что ведёт к снижению мышечной активности. Но нельзя забывать, что именно умеренные физические упражнения повышают общий тонус организма и его работоспособность, стимулируют защитные силы организма. В детском возрасте закладываются основы здоровья, образ жизни, привычки, формируется понятие «культура здоровья».

Снижение двигательной активности называют «гиподинамией». Гиподинамия у детей способствует быстрой утомляемости и расстройствам в деятельности нервной системы. Недостаточная мышечная активность может явиться причиной наращивания избыточной массы тела за счёт отложений жира. У взрослых людей малоподвижный образ жизни увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и способствует постоянному нервному напряжению. Длительная гиподинамия сказывается на обмене веществ, что проявляется в ухудшении деятельности пищеварительной системы и увеличении слоя жировой ткани.

Каждый человек для сохранения и укрепления здоровья должен стараться больше двигаться. Наиболее благоприятны для организма ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках. При активном образе жизни процесс старения задерживается на 10-20 лет. Занятия в спортивных секциях наших детей могут дополнить ежедневные движения, но не заменить их. В день необходимо посвятить не менее 30 минут умеренной мышечной нагрузке.

Учёные установили, что гармоничное физическое воспитание дают такие категории упражнений, как аэробные, силовые и растяжки. Аэробные упражнения увеличивают снабжение тканей кислородом. Это ходьба, бег, плавание, гребля, танцы, теннис. Силовые упражнения включают укрепление и увеличение размера мышц. Это отжимание, поднятие тяжестей, упражнения для брюшного пресса. Такие упражнения замедляют старение. Растяжка тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями. Важно помнить, что увлечение отдельными видами упражнений может нанести вред здоровью. Поэтому, например, поднятие тяжестей нужно чередовать с растяжками и аэробными упражнениями.

Некоторые школьники ведут малоподвижный образ жизни, объясняя это отсутствием возможности или времени для занятий спортом, а скорее, причина кроется в элементарной лени. Компьютер и телевизор ведь не требуют больших затрат энергии, с ними проще! Поэтому без поддержки и личного примера родителей не обойтись. Нужно использовать все виды двигательной активности: утреннюю гимнастику, уроки физкультуры, прогулки, игры на открытом воздухе, помощь детей по дому, на даче. Общая продолжительность движений в режиме дня должна составлять : в 7-10 лет – 4-5 часов; в 11-14 лет – около 4 часов; в 15-17 лет – 3-4 часа.

И родители, и дети должны понимать, что под влиянием физических упражнений совершенствуются строение и деятельность всех органов и систем органов, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.