

Филиал №3 «Весёлые ребята» МБДОУ детский сад №71 г. Пензы

Консультация для родителей на тему:
**«ПРАВИЛА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЗДОРОВЬЯ»**

**Подготовила воспитатель
Киселёва Марина Владимировна**

Октябрь, 2024 г.



Регулярная **двигательная активность** снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, некоторых видов рака, диабета 2 типа и остеопороза. Поддерживая ее на должном уровне, вы не только будете себя хорошо чувствовать, но и сможете улучшить здоровье. Будучи физически активным вы сможете с легкостью контролировать свой вес и справляться со стрессом. Минимум к которому нужно стремиться - 30 минут двигательной активности умеренной интенсивности каждый день и, как минимум 2 раза в неделю занятия, направленные на укрепление мышц.



Что такое двигательная активность?

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом. Может включать в себя:

- Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.
- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки
- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

Каким должен быть уровень двигательной активности?

Каждый человек должны стремиться к смеси аэробных занятий (направлены на повышение физической выносливости) и анаэробных занятий (направлены на увеличение мышечной силы).

Рекомендации для различных возрастных групп:

Маленькие дети

- Следует поощрять физическую активность с самого рождения ребенка через игры и водные виды спорта
- Рекомендуемая для детей дошкольного возраста физическая активность - 3 часа в течение дня Дети и подростки
- Рекомендуемая для этой категории активность - умеренная и интенсивная, продолжительностью от 60 минут до нескольких часов
- Интенсивные занятия, направленные на укрепление мышц и костей рекомендуются не менее 3 раз в неделю

Молодежь и взрослые

- Активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю.

Пожилые

- Любая физическая активность принесет пользу пожилым людям. Даже небольшая нагрузка лучше, чем ничего. Чем больше пожилой человек физически активен, тем больше пользы для здоровья.

- Пожилым нужно стремиться к такой же двигательной активности, как и взрослым людям Аэробные занятия
Аэробные занятия заставляют ваше сердце и легкие работать. Чтобы получить пользу для здоровья заниматься нужно не менее 5 раз в неделю минимум по 30 минут.
- 30 минут – это необходимый минимум, но необязательно делать все сразу. Например, вы можете вместо толкотни в общественном транспорте дойти до работы и вечером обратно, или если работа далеко – от дома до метро и вечером от метро до дома, вариантов много, возможно просто часть пути пройти пешком 15 минут туда и 15 минут, когда возвращаетесь обратно. И вы уже с легкостью наберете 30 минут, но идти нужно быстро и чем больше вы будете проходить пешком, тем лучше для здоровья.
- Умеренная интенсивность означает, что ваше тело разогреется, а вы слегка запыхаетесь. Вы можете не только ходить, но и бегать, плавать, ездить на велосипеде, заниматься танцами, теннисом и т.д.

Однако, как уже упоминалось выше, вы можете любую вашу повседневную деятельность засчитать к этим 30 минутам необходимой активности в день. Например, какая-либо тяжелая работа по дому, работа на даче или ходьба по лестнице – в общем, все, что вас заставит слегка вспотеть.

- Если вы склонны к полноте, то возможно ваш уровень интенсивной физической активности нужно увеличить до 45-60 минут.
- Если вы в данный момент пытаетесь сбросить вес, то увеличьте вашу физическую активность до 60-90 минут в день.

Анаэробные занятия

В дополнение к аэробным занятиям, взрослые люди должны стремиться как минимум к двум занятиям в неделю, направленным на укрепление мышц. Это могут быть не только силовые тренировки на тренажерах, но и подъем по лестнице, поход в горы, копание огорода, пилатес, йога и другие занятия, в которых используются основные группы мышц.

В идеале анаэробные занятия должны не только улучшать или сохранять вашу мышечную силу, но также улучшать и сохранять вашу гибкость и равновесие. Занятия в тренажерном зале, возможно и идеальны, но ваша домашняя физическая активность может быть так же не хуже. Например, комплекс из 8-10 упражнений для основных групп мышц на сопротивление и растяжение можно сделать и дома, даже без специальной одежды и оборудования. Начните выполнять каждое упражнение минимум 10 раз и постепенно увеличивайте количество повторений.