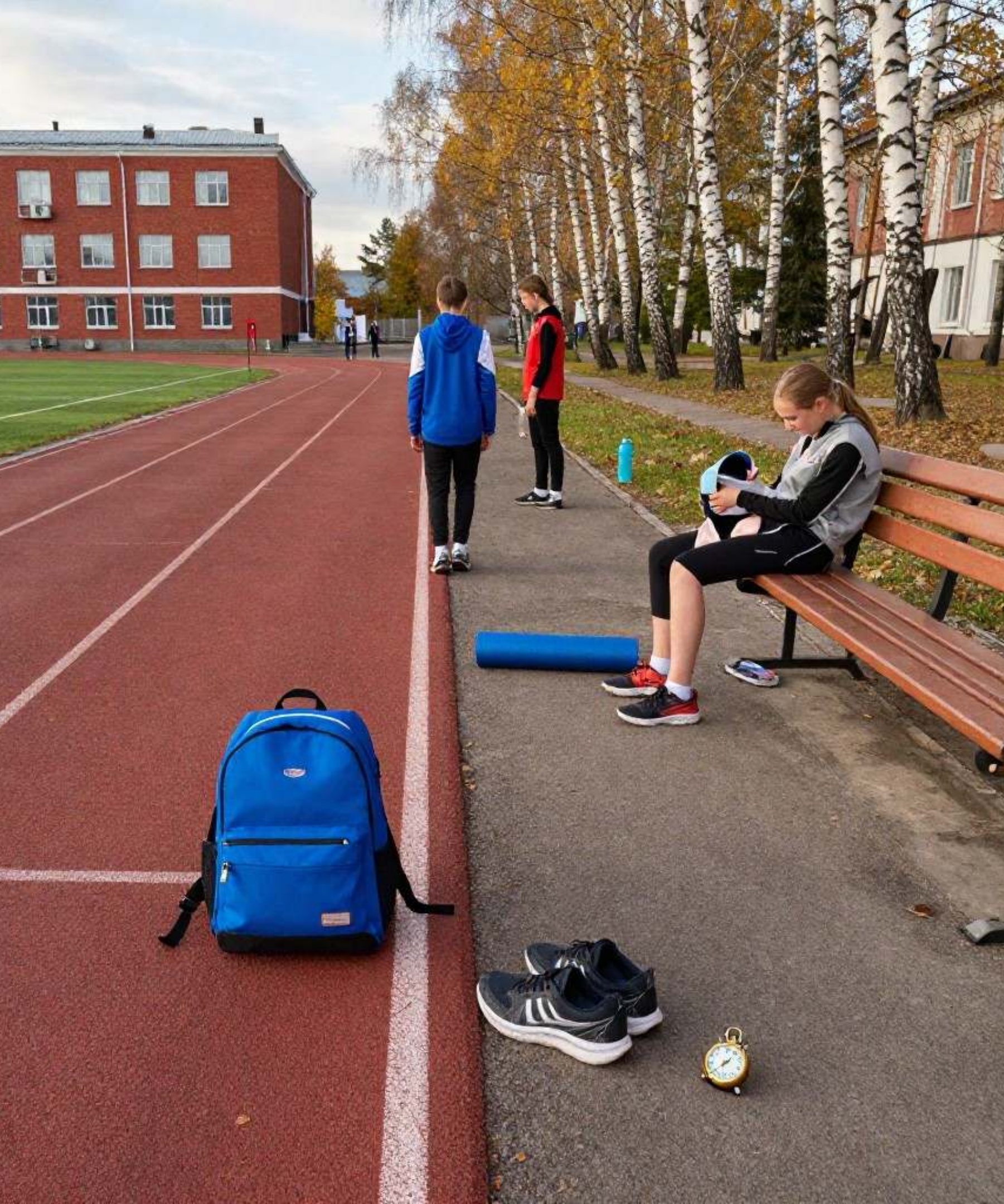


В движении — ЖИЗНЬ

Движение укрепляет здоровье и помогает
учиться лучше.





Почему движение особенно важно в 9 классе

В девятом классе растут учебные нагрузки, а времени за экраном становится больше. Именно сейчас особенно важно сохранять осанку, выносливость и привычку ежедневно двигаться не меньше рекомендованных 60 минут.



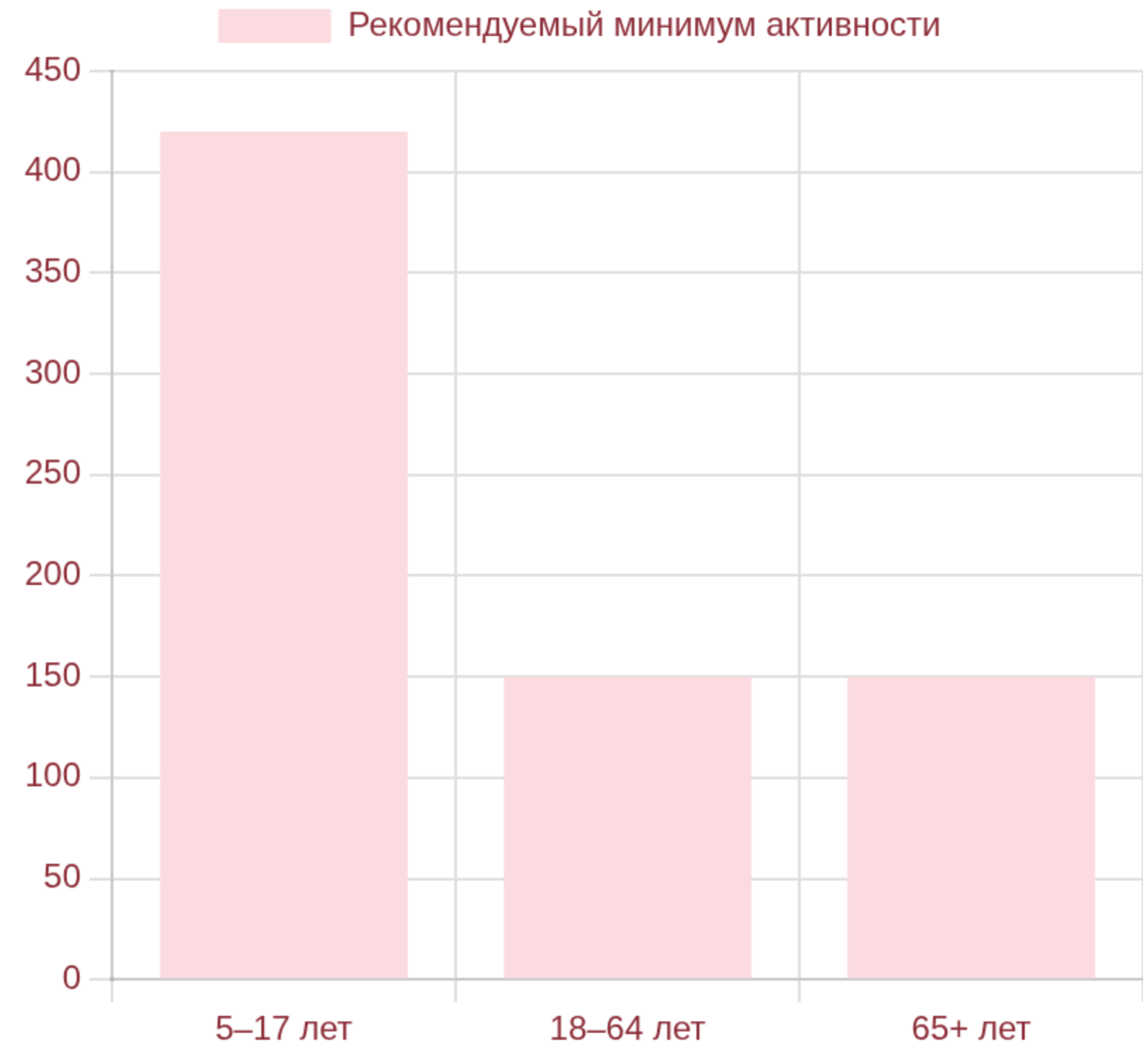
Нормы физической активности по возрастам



У взрослых и пожилых людей нормы обычно указываются в неделях, а не в сутках.

Потребность в движении сохраняется всю жизнь, но с возрастом меняются объем и формат нагрузки.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), рекомендации по физической активности, 2020



Что дает регулярная физическая активность

01

Движение поддерживает работу сердца и легких, укрепляет мышцы и кости, а также помогает сохранять здоровую массу тела без лишнего напряжения для организма.

02

У школьников активность связана с лучшей концентрацией на уроках, меньшей усталостью к концу дня и более спокойным, устойчивым сном.

03

Даже короткие физические паузы в течение дня помогают быстрее проснуться, снять сонливость и вернуться к умственной работе без потери темпа.

Какие виды движения подходят подросткам



Пешком — тоже полезно

Обычная ходьба по дороге в школу, прогулка после уроков или путь по лестнице уже дают организму нужную нагрузку. Такие движения не требуют специальной подготовки, но при регулярности заметно уменьшают время без движения.



Спорт не ограничивается секцией

Бег, плавание, велосипед, танцы и игры с мячом подходят подросткам по-разному, но все они развивают выносливость и координацию. Важно, чтобы движение было привычкой, а не редким событием.



Активность дома и во дворе

Упражнения с собственным весом, зарядка, активная уборка, подвижные игры во дворе и танцы дома тоже считаются физической активностью. Они особенно удобны, когда нет возможности пойти на тренировку.



Вид	Польза	Интенсивность
Ходьба	Выносливость	умеренная
Бег	Сердце и легкие	высокая
Плавание	Все мышцы	умеренная

Сравнение видов активности и их пользы

Разные виды движения развивают разные качества, поэтому полезно сочетать их в течение недели.

Лучший эффект дает не один вид нагрузки, а их сочетание: так равномернее развиваются сердце, мышцы, координация и выносливость.

Обобщение по рекомендациям ВОЗ и школьной физической активности

Последствия малоподвижного образа жизни



Напряжение спины и шеи

Долгое сидение за партой, телефоном или компьютером перегружает мышцы, из-за чего спина и шея быстрее устают, а осанка постепенно становится менее устойчивой.



Лишний вес и снижение тонуса

Малоподвижность уменьшает расход энергии, поэтому риск набора лишней массы тела возрастает. Организм становится менее выносливым, а движения — более скованными.



Усталость и «тяжелая голова»

Когда человек долго не двигается, он чаще чувствует вялость, сонливость и труднее сосредотачивается. Короткая разминка помогает вернуть бодрость и ясность.



Пауза как защита

Перерывы на движение каждые 30–40 минут помогают разгрузить мышцы, снизить усталость и не допустить, чтобы сидение стало привычным состоянием на весь день.

Как формируется привычка быть активным каждый день

Схема показывает, как небольшие повторяющиеся действия превращаются в устойчивую привычку.



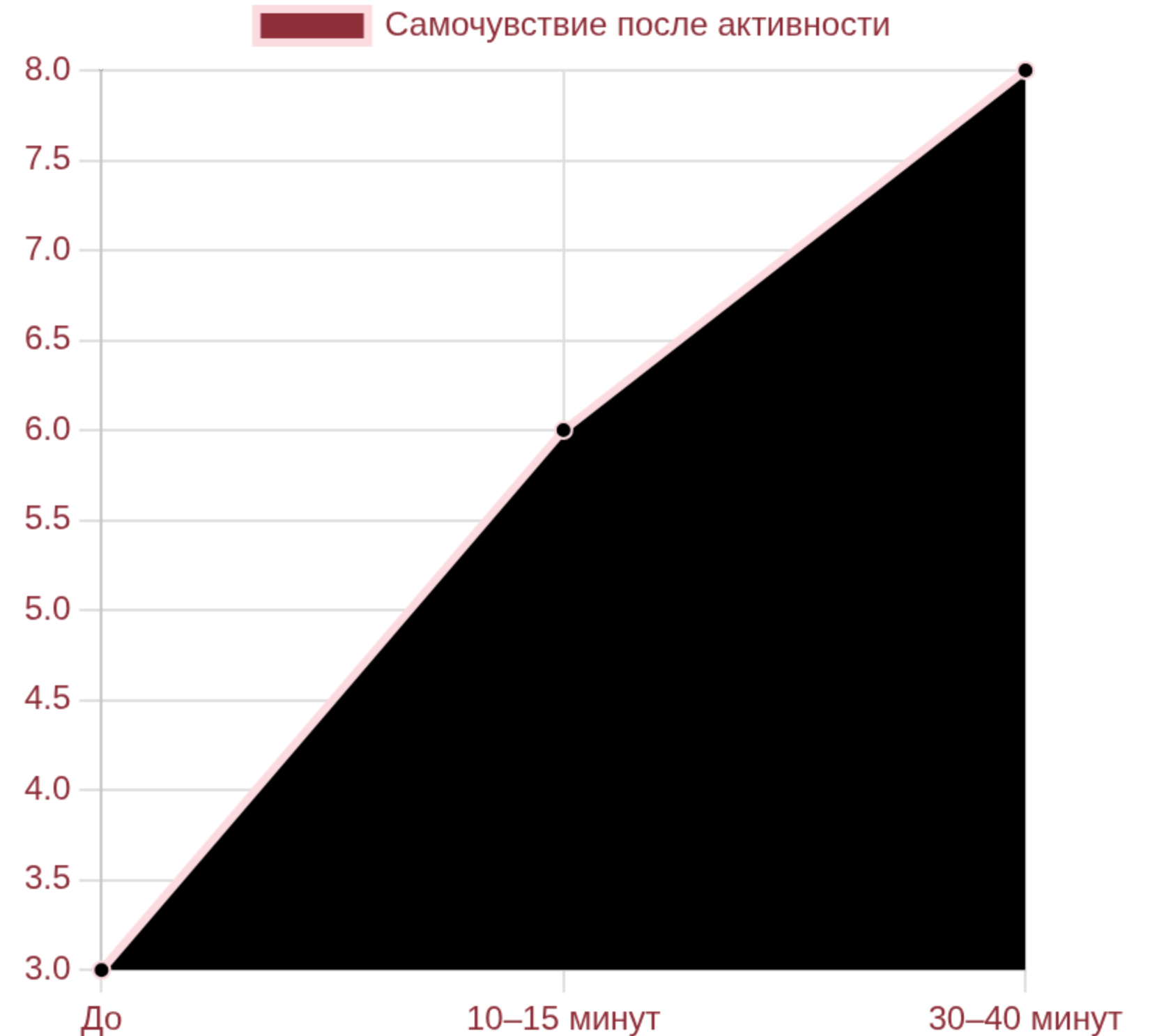
Как меняется самочувствие после активности



Такие изменения особенно заметны после прогулки, разминки или подвижной перемены.

Умеренная нагрузка быстро повышает бодрость, а вместе с ней — готовность учиться и работать внимательнее.

Обобщение данных о кратковременном эффекте физической активности; без указания единственного исследования



Как движение помогает работе мозга



Во время физической активности усиливается кровоток, и мозг получает больше кислорода. Это помогает быстрее включаться в урок, особенно после долгого сидения.



После движения многим школьникам легче запоминать материал, переключаться между заданиями и не терять внимание при выполнении сложной работы.



Короткая активная пауза перед контрольной, чтением или задачами снижает внутреннее напряжение и делает умственную работу более ровной и стабильной.



Движение и настроение подростка



Умеренная физическая активность помогает снять внутреннее напряжение, уменьшить раздражительность и вернуть ощущение бодрости после учёбы или долгого сидения.



После движения подростки обычно легче засыпают, реже чувствуют дневную сонливость и быстрее восстанавливают силы, особенно если активность становится привычной частью дня.

Мини-план активного дня школьника

Часть дня	Активность	Результат
Утро	Зарядка	Бодрость
Дорога	Пешком	Меньше сидения
Перемены	Разминка	Снять напряжение
После школы	Прогулка	Набрать активность
Вечер	Растяжка	Расслабление

Материалы урока по теме двигательной активности школьников

Простой режим помогает набрать дневную норму движения без перегрузки и без специального инвентаря.

Короткие действия в течение дня складываются в заметный объём движения и помогают поддерживать самочувствие без спортивных перегрузок.

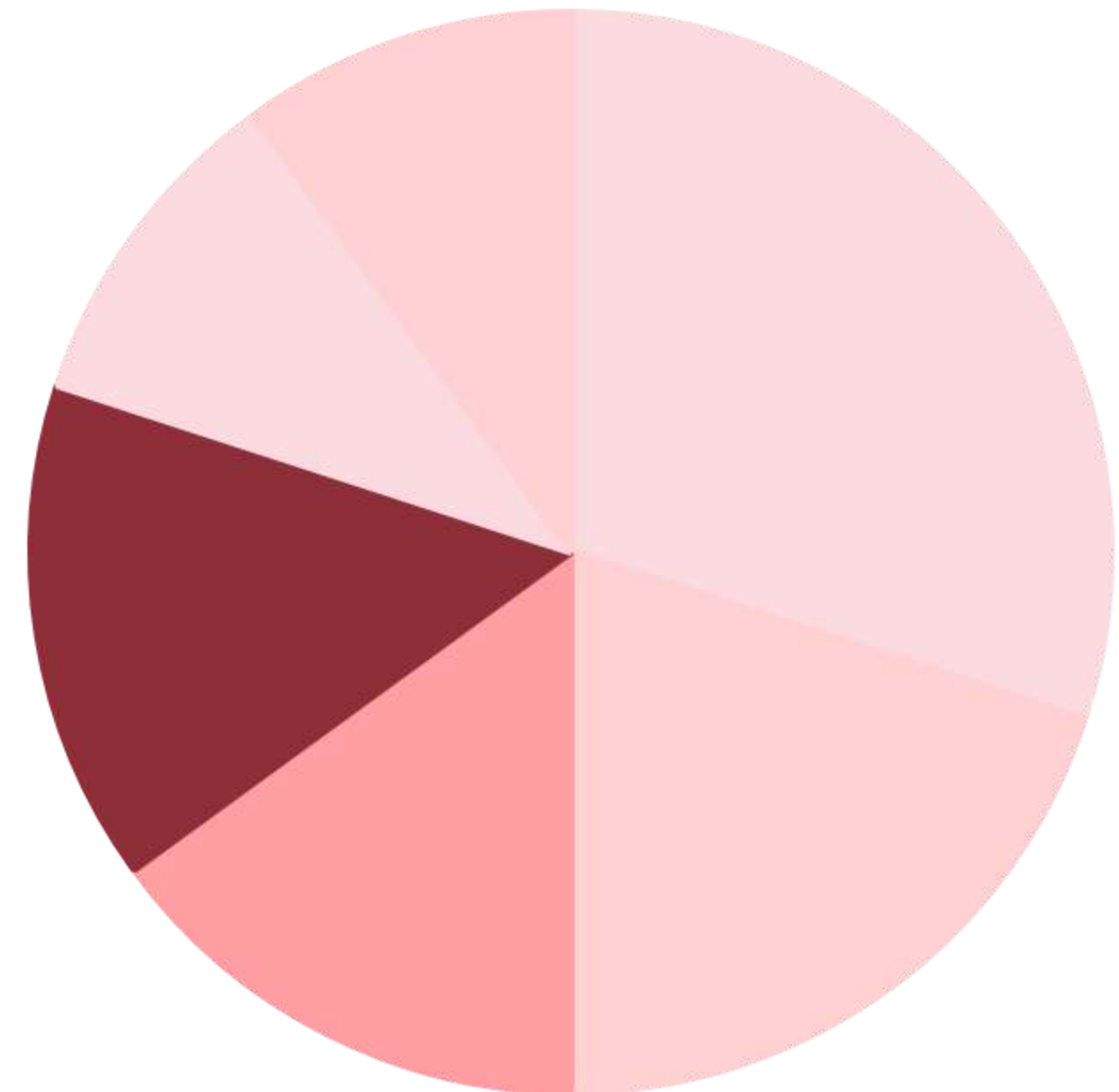
Какие привычки увеличивают ежедневную активность



Повседневные движения дают накопительный эффект: даже небольшие решения несколько раз в день заметно повышают общий уровень активности.

Основу подвижности составляют простые ежедневные привычки. Регулярность важнее редких, но долгих тренировок.

Схематическое распределение для учебной презентации по теме здорового образа жизни



На что обратить внимание перед нагрузкой



Разминка

Перед активностью нужно разогреть мышцы и суставы, чтобы снизить риск травмы и сделать движение более свободным и безопасным.



Одежда и обувь

Удобная обувь и подходящая одежда помогают двигаться без лишнего напряжения, не мешают технике упражнений и уменьшают дискомфорт.



Вода и самочувствие

Во время нагрузки важно пить воду и следить за состоянием организма. При боли, слабости, головокружении или резкой одышке тренировку нужно остановить.



Правила безопасности

Нагрузка должна соответствовать возрасту и подготовке, а занятия на улице требуют осторожности в жару, холод и при скользком покрытии.

Командные игры как часть физического развития

- 01** В футболе, баскетболе, волейболе и эстафетах подросток тренирует реакцию, координацию, точность движений и умение быстро принимать решения в меняющейся ситуации.
- 02** Командная игра учит соблюдать правила, слышать других участников и поддерживать партнёров, поэтому она развивает не только тело, но и навыки общения.
- 03** После напряжённой умственной работы такие занятия помогают переключиться, снять усталость и вернуть ощущение включённости, движения и живого интереса.

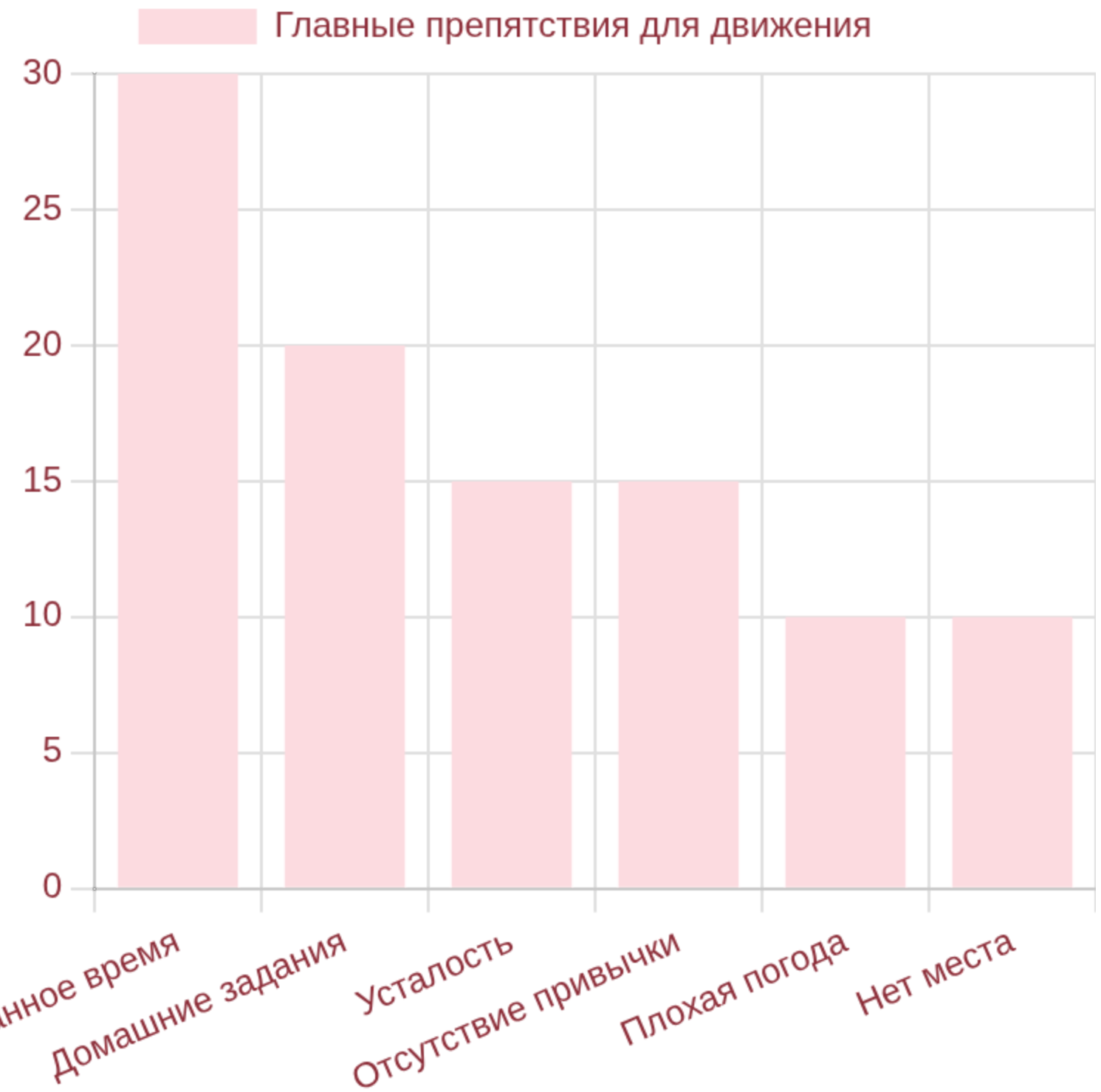
Что мешает подросткам двигаться больше



Чаще всего препятствия связаны не с отсутствием возможностей, а с привычкой долго сидеть и откладывать движение на потом.

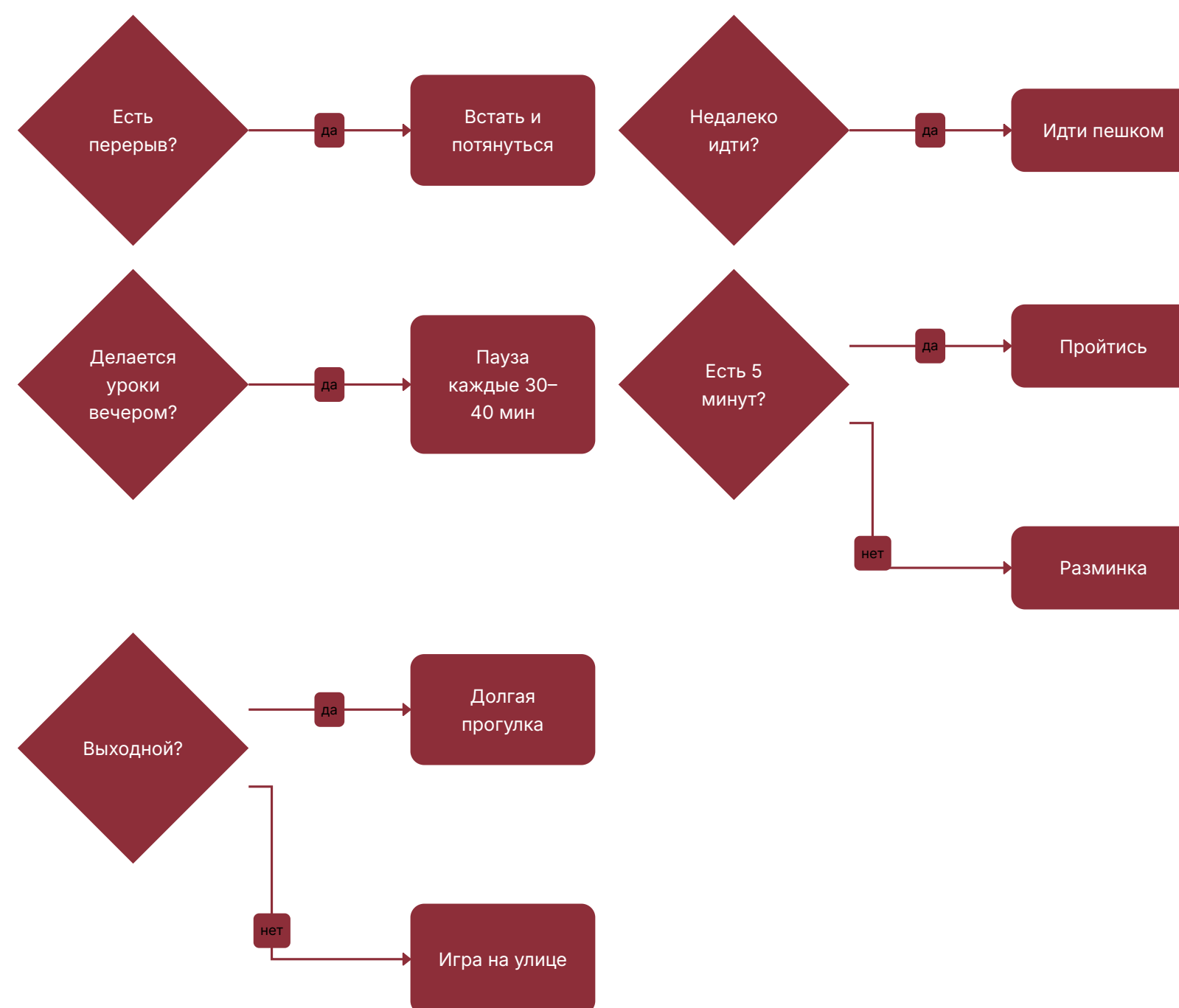
Если сократить экранные паузы и заранее планировать короткую активность, большинство барьеров становятся менее заметными.

Схематическое распределение для учебной презентации по теме двигательной активности подростков



Как заменить сидение на движение

Схема показывает, как короткие решения помогают встроить активность в любой день.



Движение в обычной жизни подростка



Путь до школы тоже считается

Утренний маршрут можно пройти пешком хотя бы частично, а по дороге подняться по лестнице вместо лифта. Такие простые действия не требуют специальной подготовки, но уже включают организм в работу и помогают проснуться перед уроками.



Двор, дом и прогулка с собакой

После школы движение продолжается в обычных делах: прогулке с собакой, активной уборке, игре во дворе или поездке на велосипеде. Это не тренировка по расписанию, но именно такие моменты добавляют ежедневную активность.



Танцы и домашние паузы

Даже дома подросток может включить музыку, подвигаться несколько минут или сделать короткую зарядку между заданиями. Такие паузы снимают напряжение после сидения и показывают, что движение возможно в любом привычном пространстве.



Небольшие шаги и их эффект для здоровья

Действие	Длительность	Результат
Ходьба	10 мин	Лучше настроение
Зарядка	15 мин	Утренняя бодрость
Игра	20 мин	Выносливость
Прогулка	30 мин	Меньше сидения
Активность	60 мин	Дневная норма

Даже короткая активность приносит пользу, если повторяется регулярно в течение дня.

Регулярные короткие действия дают более устойчивый эффект, чем редкая большая нагрузка, и помогают без лишних усилий поддерживать здоровье.

Материалы урока по теме двигательной активности школьников



Активность, которая работает каждый день

Движение помогает школьнику чувствовать себя бодрее, лучше учиться и сохранять здоровье. Если каждый день находить время для прогулки, зарядки и коротких пауз, польза становится заметной и устойчивой.