



Движение и здоровье: зачем человеку быть активным

Как движение укрепляет здоровье,
настроение, рост и работу мозга.

Почему пятикласснику важно больше двигаться

- В 10–11 лет тело растёт, а учёбы и сидения становится больше. Регулярное движение помогает сохранять осанку, меньше уставать и лучше сосредотачиваться на уроках.



Что происходит в организме, когда человек двигается

Когда мы двигаемся, сердце начинает работать активнее, а кровь быстрее приносит кислород к мышцам и мозгу. Поэтому телу легче выполнять нагрузку и дольше сохранять бодрость.

Во время движения дыхание становится глубже, мышцы получают больше энергии, а обмен веществ ускоряется. Это помогает организму тратить силы разумно и постепенно становиться выносливее.

Если активность повторяется регулярно, укрепляются сердце, лёгкие, мышцы и кости. Так тело развивается крепче, а повседневные дела, игры и учёба даются легче.

Сколько движения нужно школьнику

Ежедневная активность полезнее редких длительных нагрузок и легче входит в привычку.

Чем регулярнее движение, тем ближе ребёнок к рекомендуемому уровню активности и тем меньше утомление.



Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности детей и подростков; показатели приведены для наглядного сравнения.

Какие виды движения полезны каждый день



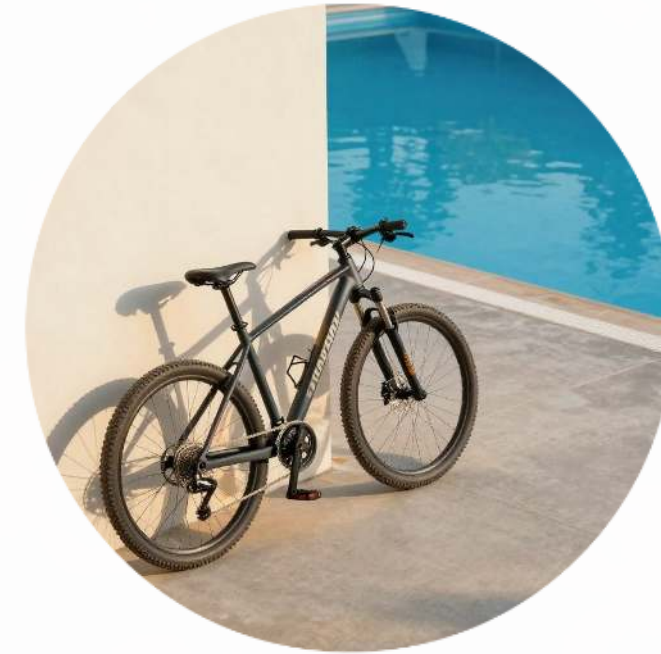
Прогулка после школы

Обычная ходьба помогает мягко разогреть тело и снять напряжение после уроков. Если идти пешком домой или гулять во дворе, можно одновременно отдыхать и набирать нужную активность без специальной подготовки.



Игры и спорт на площадке

Игры с мячом, прыжки, бег и эстафеты развивают ловкость, силу и выносливость. На школьной площадке дети двигаются вместе, учатся соблюдать правила и получают заряд энергии в понятной и интересной форме.



Танцы, велосипед и плавание

Танцы, езда на велосипеде и плавание делают движение разнообразным и помогают развивать гибкость, координацию и дыхание. Такие занятия особенно полезны, потому что их можно подобрать по интересу и уровню подготовки.

Как движение помогает всему организму

Одна и та же активность приносит пользу сразу нескольким системам организма.

Польза движения не ограничивается мышцами: оно поддерживает работу сердца, мозга, настроение и помогает быстрее восстанавливаться.

Часть организма	Что улучшается	Пример пользы	Школьный пример
Сердце и сосуды	Кровь идёт лучше	Меньше усталости	Быстрая ходьба
Мышцы и кости	Становятся сильнее	Лучше держит осанку	Игры на перемене
Мозг и настроение	Проще учиться	Легче сосредоточиться	Разминка перед уроком

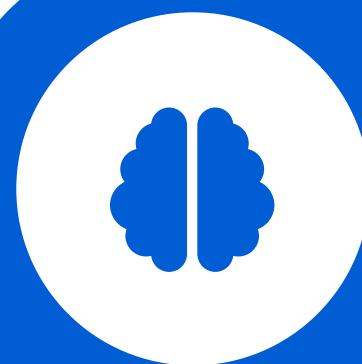
Всемирная организация здравоохранения, рекомендации по физической активности детей и подростков.

Почему после активности легче учиться



Больше внимания

После короткой прогулки или разминки становится проще слушать учителя и выполнять задания. Мозг быстрее включается в работу, а сонливость после долгого сидения уменьшается.



Легче переключать ся

Подвижная пауза помогает мозгу сменить одно задание на другое без лишнего напряжения. После движения ребёнку проще собраться, особенно когда уроки идут один за другим.



Меньше устомления

Даже несколько минут активности снимают напряжение в спине и шее. Из-за этого уроки воспринимаются легче, а к концу дня остаётся больше сил и спокойствия.

Простой день школьника с движением

Составлено по принципу
распределения активности в
течение дня, а не только на
уроке физкультуры.

Чем опасна малоподвижность

Долгое сидение постепенно снижает выносливость: тело привыкает к меньшей нагрузке, и даже обычная прогулка может казаться утомительной, чем раньше.

Если двигаться мало, мышцы спины и живота слабеют, а осанку удерживать труднее. Из-за этого чаще появляется сутулость и напряжение в шее.

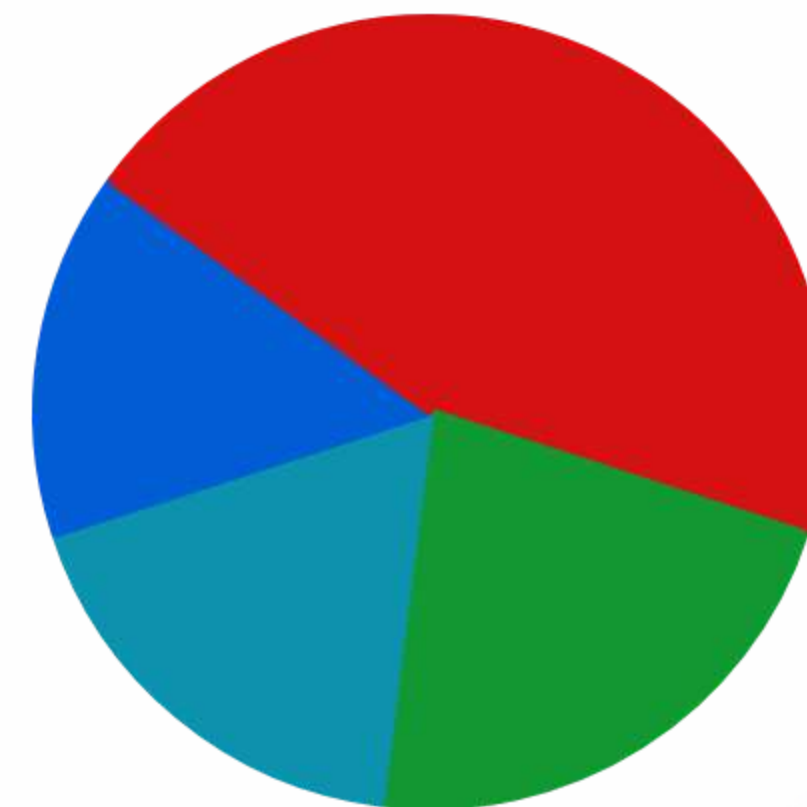
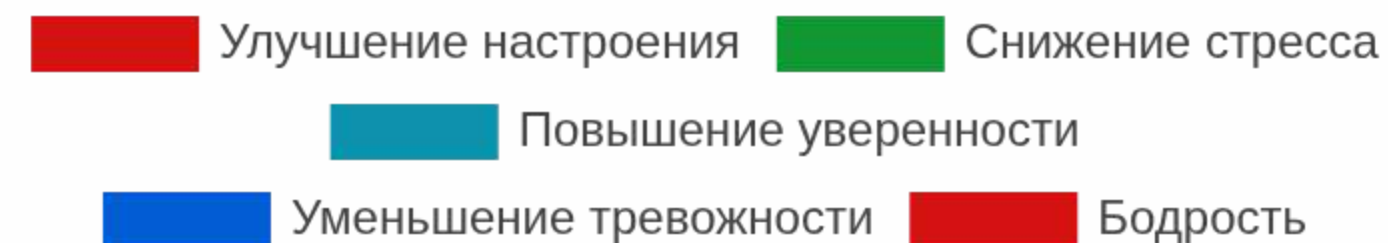
Малоподвижность нередко делает ребёнка более уставшим и раздражительным. После долгого сидения сложнее сохранять бодрость и желание работать на уроках.

Когда активности не хватает, расход энергии снижается, и лишний вес набирается легче. Поэтому важны ежедневные движения, а не только редкие тренировки.

Как движение влияет на настроение

Короткая активность помогает переключиться после уроков и быстрее восстановить силы дома.

Даже небольшое движение заметно поддерживает эмоциональное состояние и делает день спокойнее и бодрее.



Обобщение рекомендаций Всемирной организации здравоохранения о пользе физической активности для психического благополучия детей и подростков.

Осанка и сильные мышцы спины

Правильная осанка помогает позвоночнику выдерживать повседневную нагрузку, а мышцы спины и живота удерживают тело ровно. Это особенно важно, когда ребёнок долго сидит за партой.

Посильные упражнения для спины, ходьба и простая разминка укрепляют мышцы без перегрузки. Регулярность важнее силы: лучше заниматься недолго, но часто, чем редко и слишком интенсивно.



Безопасные виды нагрузки для 5 класса

Вид	Частота	Условие
Ходьба	ежедневно	быстрым шагом
Игры	3–5 раз	без боли
Силовые	2–3 раза	посильно
Растяжка	после нагрузки	мягко

Примеры безопасной активности и её частота для школьников.

Движение должно быть регулярным, разнообразным и посильным. Если нагрузка вызывает боль или сильный дискомфорт, её нужно уменьшить или остановить.

Школьные рекомендации по физической активности

Правила безопасности во время занятий

Перед началом

Сделайте разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы. Наденьте удобную обувь и одежду по погоде, а рядом держите воду.

Во время нагрузки

Следите за самочувствием и не продолжайте через боль. Головокружение, сильная одышка и резкая усталость — сигнал остановиться.

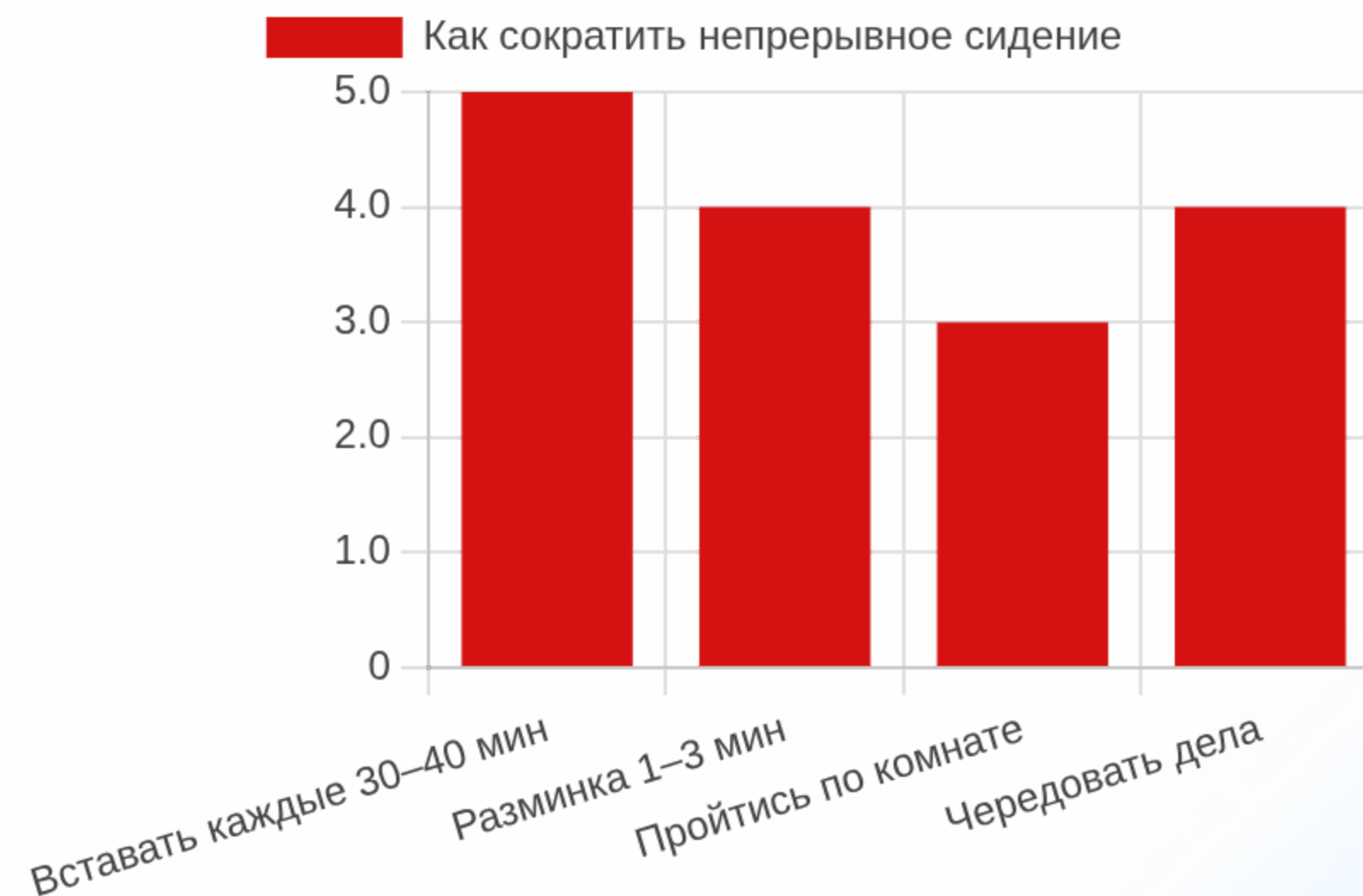
После болезни или травмы

Возвращайтесь к занятиям постепенно. Сначала выбирайте лёгкие движения, а затем медленно увеличивайте нагрузку по самочувствию.

Как уменьшить время сидения в течение дня

Короткие движения удобнее встраивать между уроками, домашними заданиями и отдыхом.

Чем чаще прерывается сидение, тем легче сохранять бодрость и внимание. Небольшие паузы работают лучше, чем редкие длинные перерывы.



Составлено по школьным рекомендациям по снижению времени сидения

Движение дома, в школе и на улице

Дома можно подниматься по лестнице, помогать по хозяйству и делать короткие активные перерывы между делами. Такие действия не требуют специального оборудования, но заметно увеличивают общую подвижность.

В школе помогают активные перемены, переходы по коридору и короткая разминка после долгого сидения. Даже несколько минут движения снимают напряжение и возвращают бодрость.

На улице подойдут прогулки, катание на велосипеде, игры во дворе и встречи с друзьями. Если двигаться каждый день, небольшие нагрузки складываются в ощутимую пользу за неделю.

Как выбрать подходящий вид активности

Схема основана на выборе занятия по интересу, подготовке и условиям, чтобы движение было регулярным и безопасным.



Полезные привычки в обычном школьном дне

Утро и школа

Десять минут зарядки утром помогают быстрее проснуться. Пешая дорога до школы и активная перемена добавляют движения без лишнего времени и сложных приготовлений.

После уроков и вечером

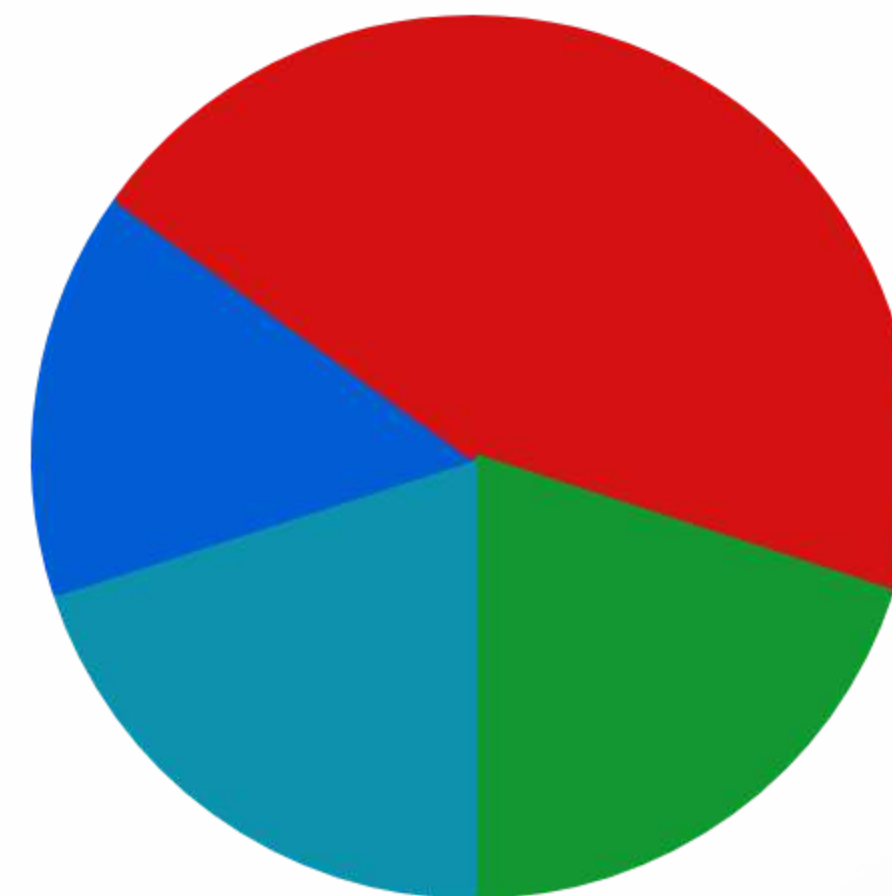
После уроков полезны прогулка, игра или семейная активность. Даже спокойный вечер с короткой разминкой помогает снять усталость и лучше подготовиться ко сну.

Что мешает двигаться чаще

Помощь часто уже есть рядом: можно заранее планировать активность и договариваться о совместных делах.

Главные препятствия связаны не с отсутствием возможности, а с привычками и распорядком. Небольшие решения помогают вернуть движение в день.

Гаджеты Домашние задания Усталость
Погода Нет компании



Составлено по типичным причинам снижения активности у школьников

Мини-план на неделю для ученика 5 класса

Простой недельный план помогает распределить активность без перегрузки.

План не должен быть сложным: достаточно нескольких понятных дней с движением. Регулярность важнее редких длинных тренировок.

День	Активность
Пн	Прогулка 30 мин
Ср	Игры или спорт 40 мин
Пт	Велосипед 30 мин
Выходные	Прогулка с семьёй

Рекомендации по ежедневной активности для детей
школьного возраста



Движение как привычка для здоровья и хорошего самочувствия

Если школьник двигается каждый день, меньше сидит без перерывов и выбирает безопасные занятия, тело становится выносливее, а учиться и отдыхать заметно легче.