

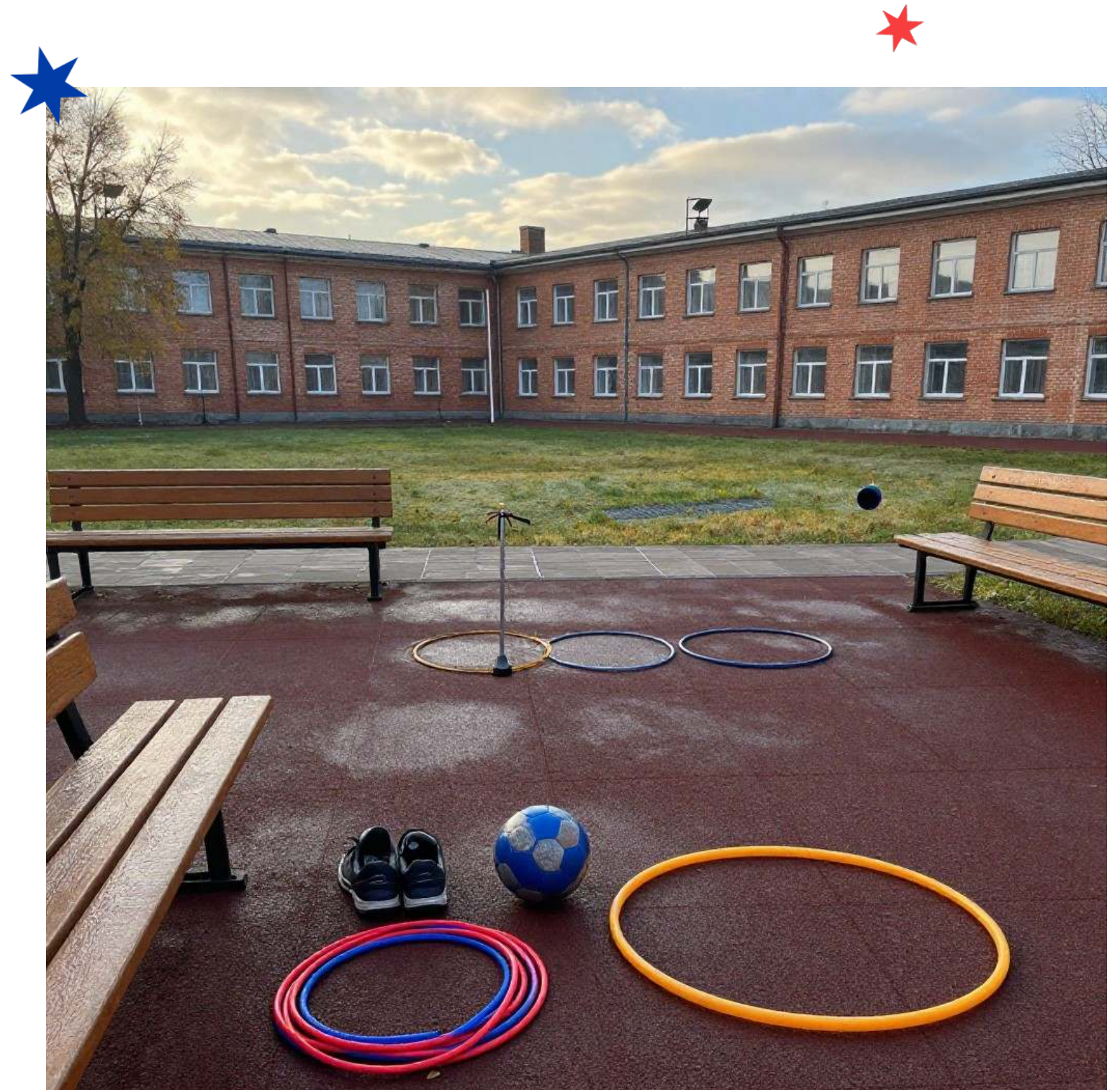
Движение и закаливание — два простых способа укрепить здоровье

Движение и закаливание делают организм
сильнее, выносливее и крепче каждый день.



Почему это важно именно в 5 классе

В 10–11 лет школьник много сидит за партой, делает уроки и пользуется гаджетами. Поэтому особенно нужны движение, свежий воздух и постепенное закаливание: они помогают меньше уставать и лучше переносить учёбу.



Что даёт организму регулярное движение



Сердце работает увереннее

При движении сердце сокращается активнее, а кровь быстрее доставляет кислород ко всем органам. Организм лучше справляется с нагрузкой и дольше сохраняет работоспособность без лишней усталости.



Сильнее становятся мышцы

Постоянная активность помогает мышцам развиваться и лучше удерживать тело в движении. Ребёнку проще бегать, прыгать, подниматься по лестнице и выполнять обычные школьные дела.



Укрепляются кости и осанка

Подвижные игры и упражнения создают полезную нагрузку на кости и мышцы спины. Это помогает сохранять осанку, уменьшает скованность после долгого сидения и поддерживает правильное развитие тела.

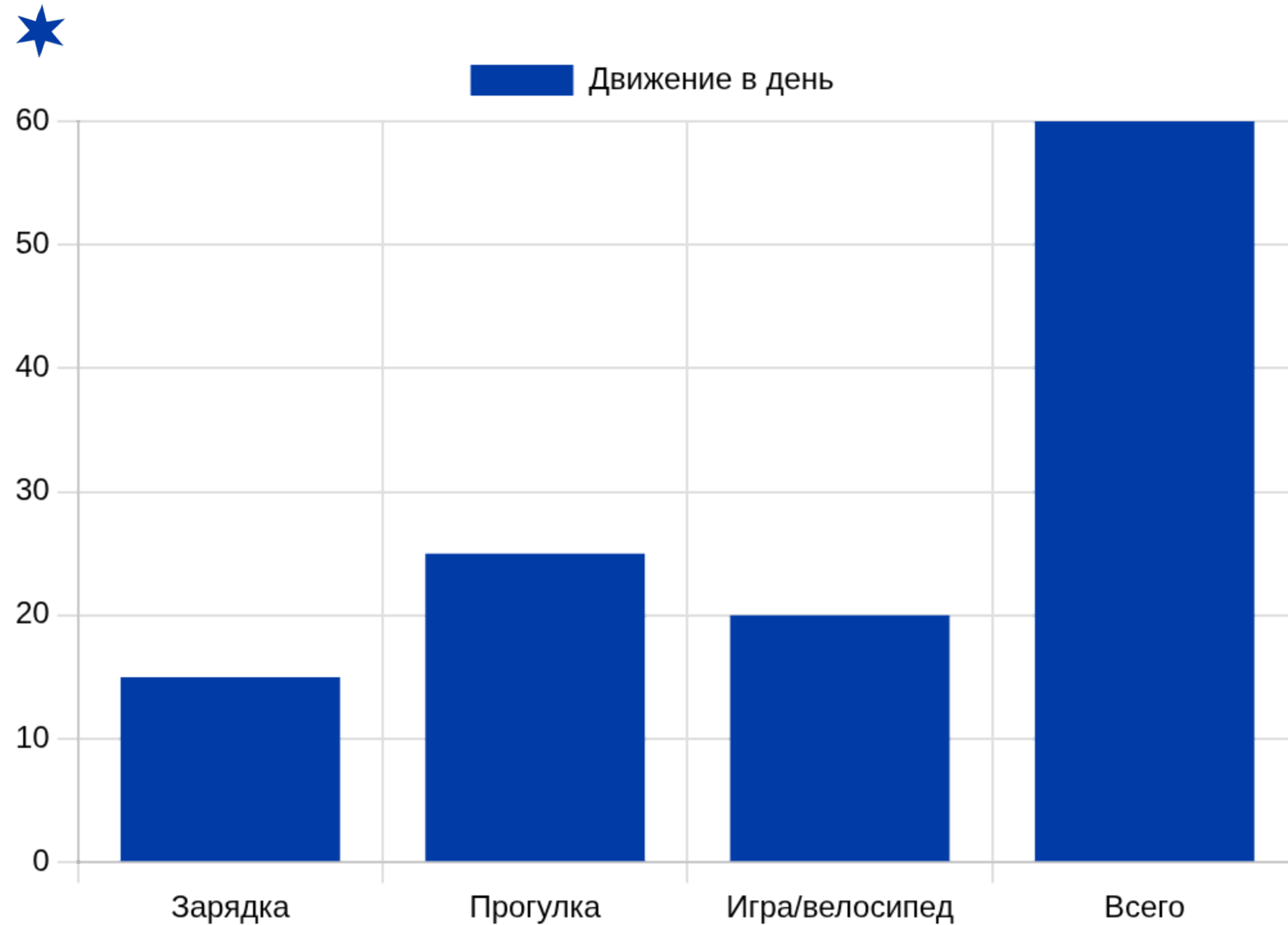


Легче даются координация и ловкость

Во время бега, прыжков и игр движения становятся более точными и согласованными. Ребёнок лучше ориентируется в пространстве, увереннее двигается и легче осваивает новые упражнения.



Сколько движения нужно школьнику в день



Даже короткие активные отрезки можно складывать в один полезный день.

Если в распорядке есть несколько видов активности, легко набрать нужную норму без перегрузки.

Рекомендации ВОЗ по физической активности для детей и подростков: не менее 60 минут в день.

Какие виды активности подходят детям 5 класса

Простые и доступные движения

Пятиклассникам подходят ходьба, бег, прыжки, танцы и утренняя зарядка. Эти занятия не требуют сложной подготовки и помогают двигаться каждый день в привычной обстановке.

Что особенно удобно для школы и двора

Во дворе или на площадке удобно играть в подвижные игры, кататься на велосипеде и плавать летом. Лучше выбирать те виды активности, которые можно выполнять безопасно и регулярно.

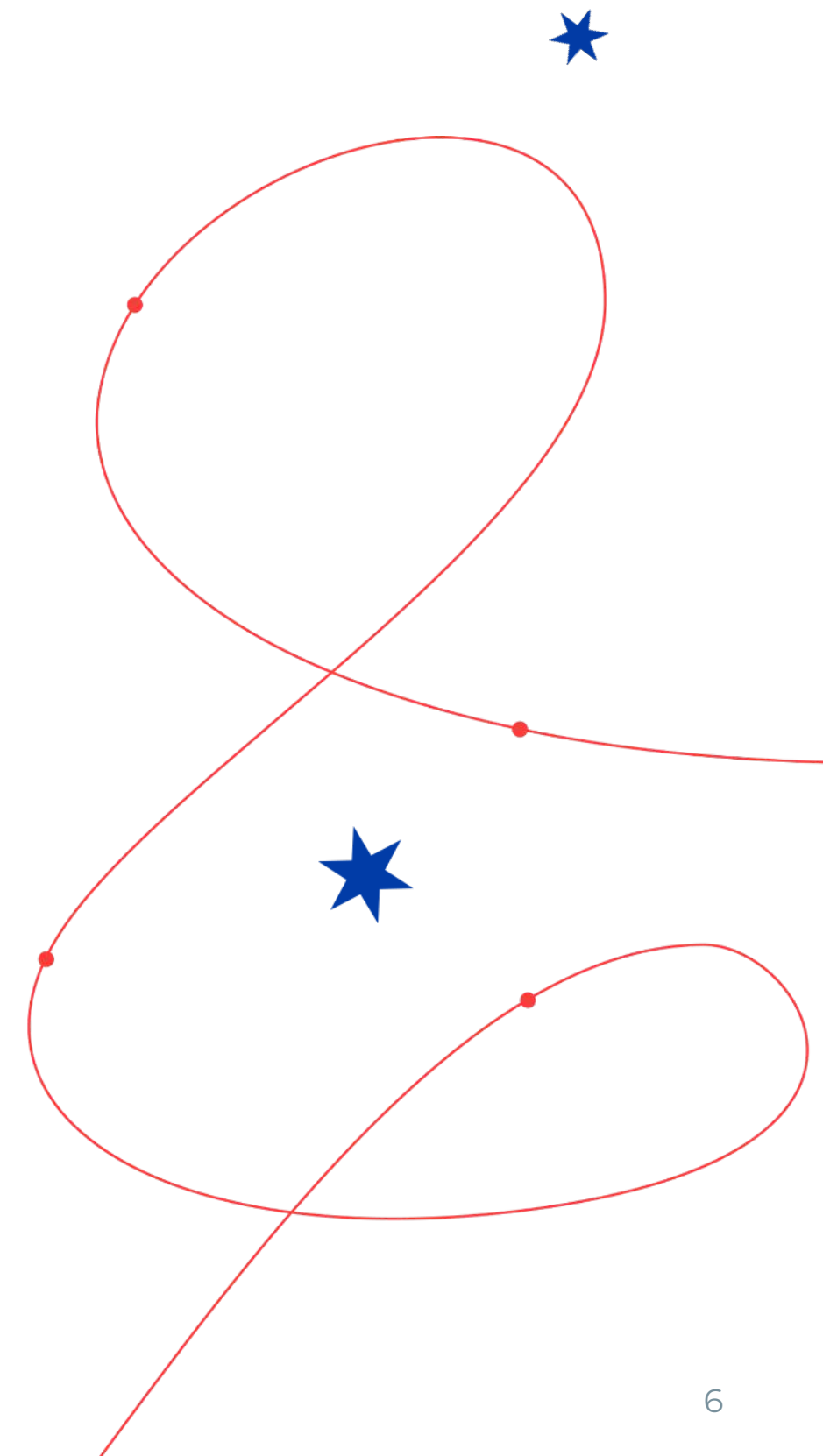


Как движение помогает учёбе и настроению

После прогулки или подвижной игры становится легче сосредоточиться на домашнем задании. Краткая активность помогает переключиться после уроков и уменьшает ощущение усталости.

Движение снимает напряжение, которое появляется после долгого сидения за партой или у экрана. Разминка, прогулка и несколько упражнений помогают спине и плечам расслабиться.

Когда ребёнок двигается регулярно, у него чаще бывает хорошее настроение. Организм тратит лишнюю энергию, а активность приносит ощущение бодрости и удовольствия.



Польза разных видов движений



Таблица показывает, как разные занятия по-разному помогают организму школьника.

Разные виды движения дополняют друг друга, поэтому полезно чередовать их в течение недели.

Активность	Польза
Ходьба	Выносливость
Бег	Сердце и лёгкие
Прыжки	Кости и ноги
Плавание	Все мышцы



Обобщение школьного курса о физической активности и её влиянии на организм.

Как движение укрепляет здоровье

Схема показывает, как физическая активность влияет на организм школьника.

Что такое закаливание организма



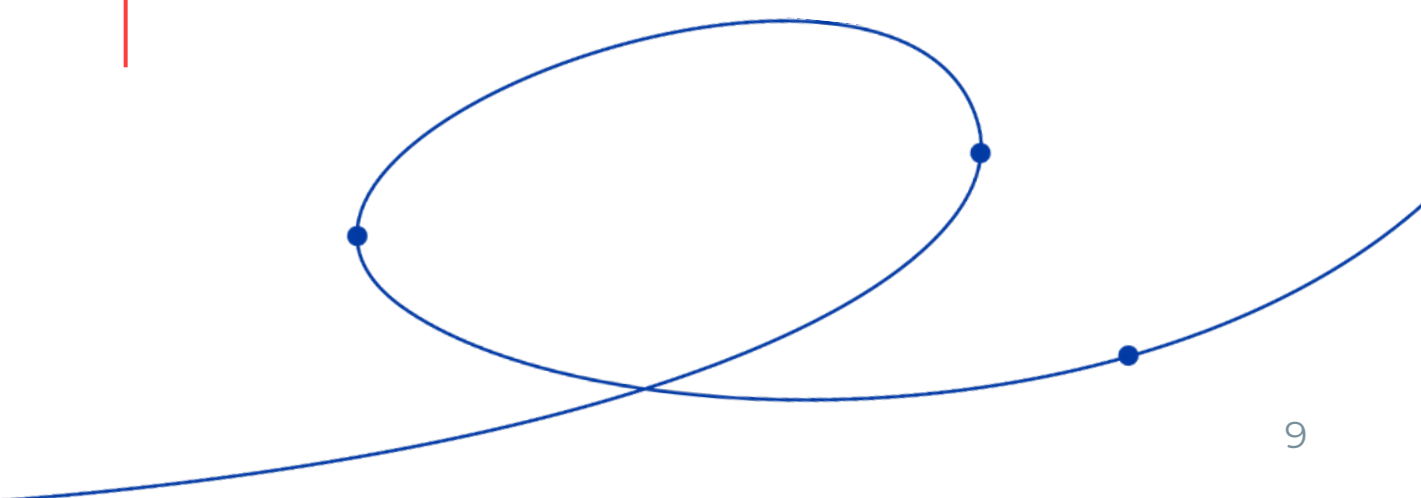
Закаливание — это постепенное привыкание к прохладному воздуху, воде и солнцу. Оно помогает телу лучше приспосабливаться к смене погоды без резкого стресса.



При закаливании организм учится быстрее сохранять тепло и спокойнее реагировать на ветер, прохладу и перепады температуры. Это поддерживает устойчивость к ежедневным погодным изменениям.



Закалённый человек обычно легче переносит прогулки в прохладную погоду и чувствует себя увереннее в разное время года. Главное условие — делать всё постепенно и регулярно.



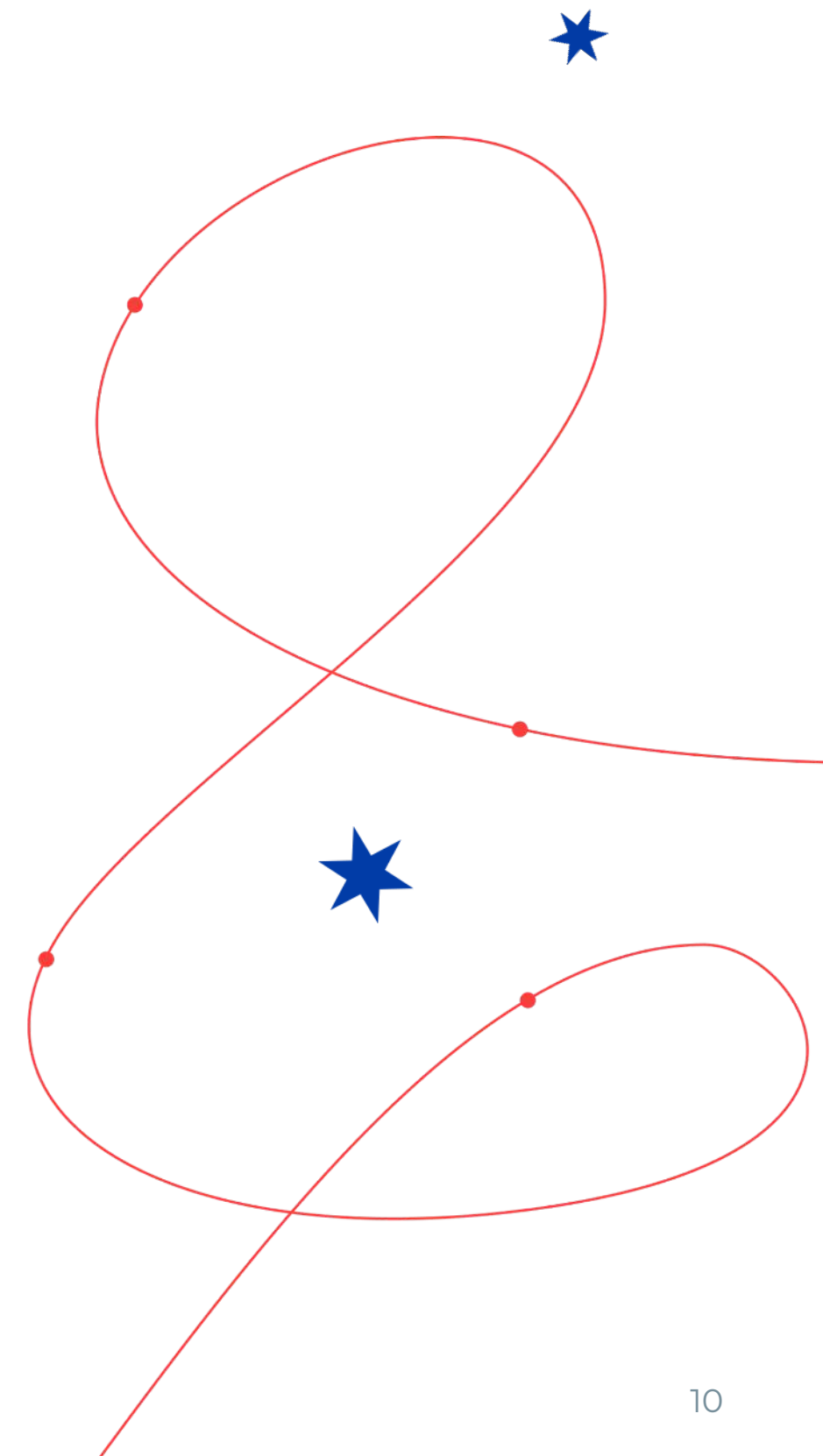
Главные правила безопасного закаливания

Закаливание начинают только тогда, когда ребёнок чувствует себя здоровым. При температуре, сильном кашле, ознобе или слабости процедуры нужно отложить до полного выздоровления.

Все действия выполняют постепенно: сначала короткое обтирание или тёплый душ, затем более прохладные процедуры. Резкие переходы от тепла к холоду могут навредить.

Важно заниматься регулярно и не пропускать этапы без необходимости. Если после процедуры появились неприятные ощущения, темп нужно уменьшить и вернуться к более мягкому варианту.

Одежда должна соответствовать погоде, а помещение — быть проветренным, но без сквозняка. Закаливание приносит пользу только тогда, когда оно проводится аккуратно и спокойно.



Как проходит закаливание водой

Пошаговая схема показывает, как безопасно переходить от мягких водных процедур к более прохладным при регулярном и постепенном выполнении.

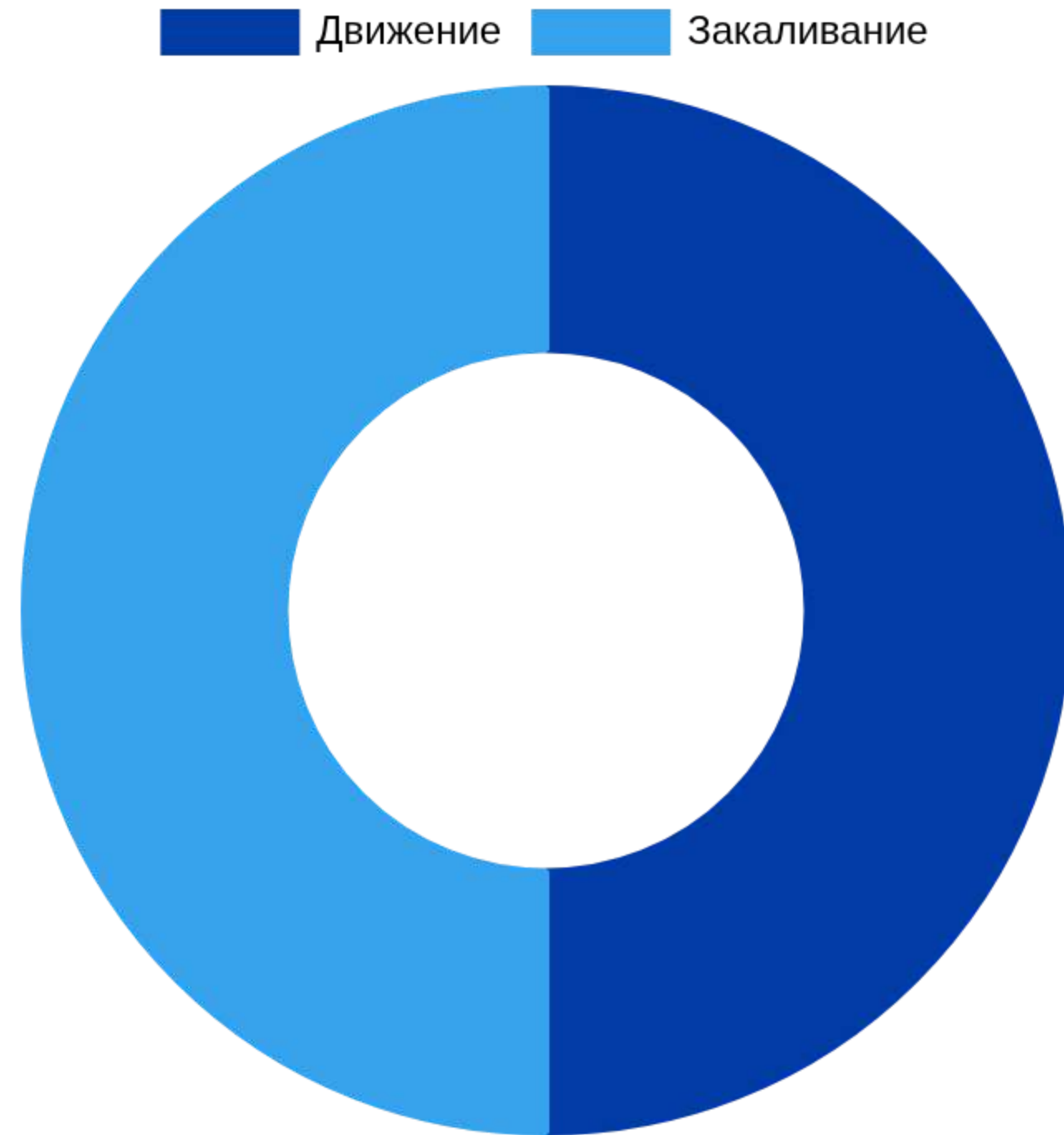
Закаливание воздухом и солнцем



- Закаливание воздухом начинается с обычных прогулок, проветривания комнаты и одежды по погоде. Такой подход помогает легче переносить свежий ветер и перемены температуры без лишнего стресса для организма.
- Солнечное закаливание требует осторожности: достаточно недолгого пребывания на солнце в безопасное время. Для ребёнка важны головной убор, тень и постепенность, чтобы польза не превратилась в перегрев.



Чем отличаются польза движения и закаливания

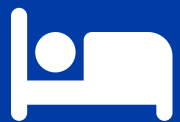


Обе привычки работают вместе: одна развивает тело, другая повышает устойчивость к внешним условиям.

Если сочетать их регулярно, организм становится выносливее, а повседневные нагрузки переносятся легче.

Составлено по материалам темы и общим рекомендациям по здоровому образу жизни; условное сравнение для наглядности.

Режим дня и здоровье школьника



Сон

Ночной отдых помогает организму восстанавливаться, расти и лучше справляться с уроками, кружками и домашними заданиями на следующий день.



Питание

Регулярная и разнообразная еда даёт энергию для учёбы, прогулок и подвижных игр, а также помогает не чувствовать сильную усталость.



Прогулки

Свежий воздух и движение между занятиями уменьшают утомление, поддерживают осанку и помогают переключиться после долгого сидения.



Короткая активность

Зарядка и небольшие перерывы на движение в течение дня делают тело бодрее и помогают легче переносить школьную нагрузку без перенапряжения.

Пример полезного распорядка дня

Пример показывает, как небольшие привычки в течение дня поддерживают движение, закаливание и восстановление.

Регулярные короткие действия полезнее редких больших усилий: они легче входят в привычку и не перегружают организм.

Время	Действие	Польза
Утро	Зарядка 5–10 мин	Пробуждает тело
После уроков	Прогулка	Снимает усталость
Вечер	Душ или обтирание	Мягкое закаливание
Весь день	Ходьба и перерывы	Поддержка активности

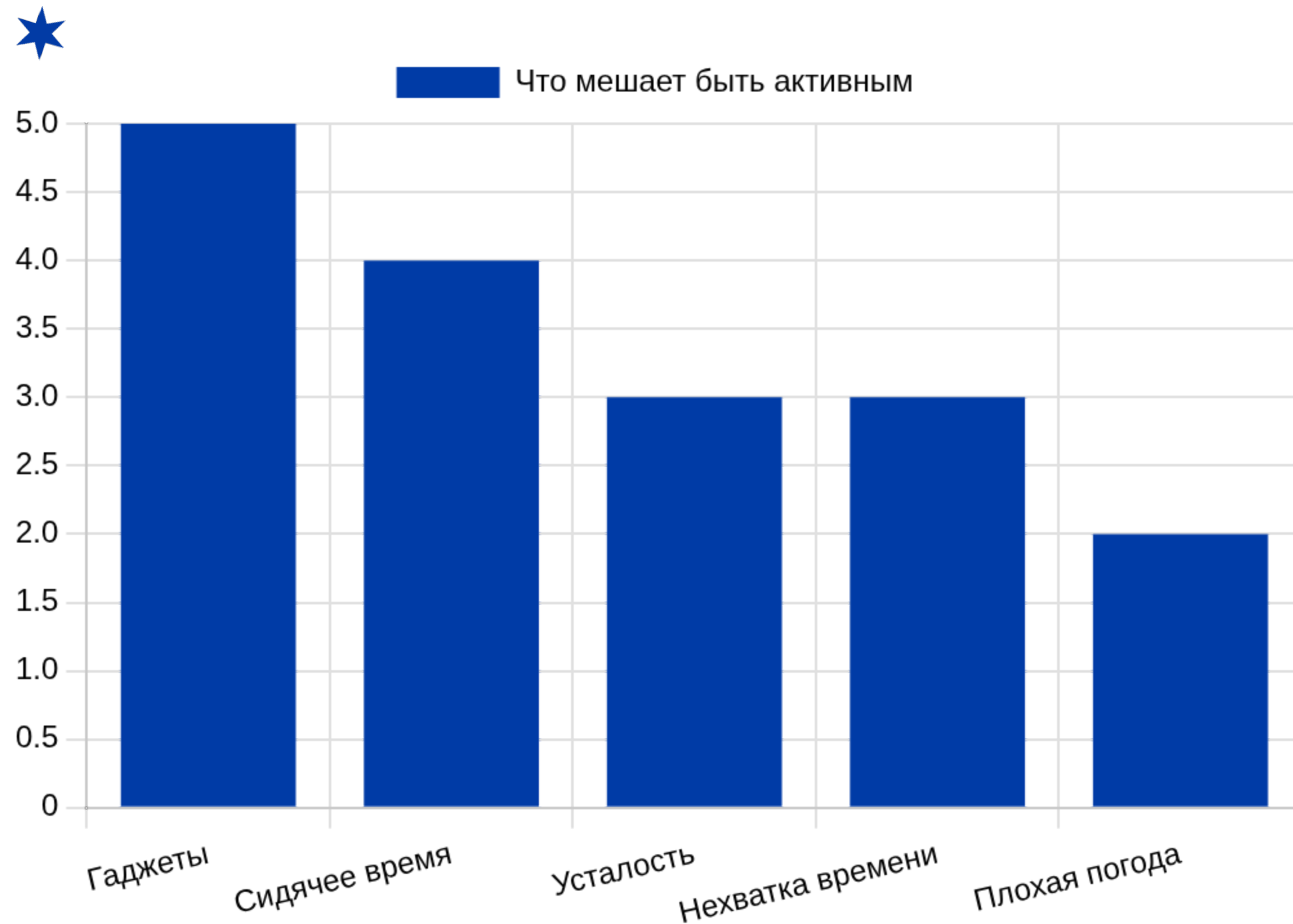
Составлено по материалам темы и правилам здорового режима дня для школьника.

60 минут

**в день — разумный
ориентир для
школьной активности.**

Если двигаться слишком мало или, наоборот, слишком резко увеличивать нагрузку, польза снижается. Постепенность и регулярность помогают избежать переутомления и неприятных ощущений.

Что мешает ребёнку быть активным



Даже короткое движение в течение дня помогает уменьшить влияние этих факторов и сохранить привычку к активности.

Главные препятствия связаны не с отсутствием возможностей, а с режимом дня; их можно частично компенсировать простыми перерывами и прогулками.

Составлено по теме презентации; условная шкала для сравнения распространённых причин снижения активности.

★

Как семья и школа помогают поддерживать здоровье

Совместная прогулка после уроков

После школы ребёнок идёт домой не спеша вместе с родителями. По дороге они проходят часть пути пешком, обсуждают день и делают небольшой круг по двору или парку. Такая привычка помогает чаще двигаться и проводить время вместе.



Школьный праздник на спортивной площадке

Во дворе школы собираются классы, учителя и родители. Дети участвуют в эстафетах, прыжках и простых играх, а взрослые поддерживают их с трибун и помогают организовать безопасное пространство для движения.



Активный отдых в выходной день

В семье выбирают велосипед, игры на свежем воздухе или прогулку в парке вместо долгого сидения дома. Ребёнок видит пример взрослых и охотнее повторяет полезные привычки каждый день.



Какие изменения заметны при регулярных полезных привычках



Первая неделя

Ребёнок начинает легче включаться в движение, а короткая зарядка и прогулка воспринимаются как обычная часть дня.

Через 2–3 недели

Становится меньше усталости после уроков, улучшается настроение, а прохладный воздух переносится спокойнее.

Через месяц и дальше

Повседневные дела даются легче, выносливость растёт, а полезные привычки закрепляются и становятся естественными.



Здоровье крепнет в ежедневных привычках

Движение, закаливание и разумный режим дня не требуют сложных условий, но ежедневно помогают школьнику быть сильнее, бодрее и устойчивее к нагрузкам.

