

Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Обеспечить правильную работу организма позволят сбалансированные и регулярные физические нагрузки.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения дети и подростки должны заниматься физической минимум 60 мин в день.

Несколько фактов о пользе занятий физическими упражнениями:

1. ***Долголетие.***

Постоянные занятия физической культурой снижают риск ранней смерти.

2. ***Улучшение функций головного мозга.***

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается — это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга отвечающие за обучаемость.

3. ***Нормализация массы тела.***

Ни какие диеты не помогут в борьбе с избыточной массой тела так, как делают это физические упражнения или ходьба.

4. ***Борьба с депрессиями.***

Депрессия возникает в следствии нарушения функций человека. Правильно протекающие процессы в не нарушают гормональный фон, и возможность подхватить депрессию снижается.

5. ***Укрепление сердечно-сосудистой системы.***

Сердце — мышца, ее нужно тренировать. Хорошо работающее сердце перекачивает больше крови, которая приносит важные жизненные элементы органам и тканям организма, улучшая здоровье.

6. ***Укрепление опорно-двигательного аппарата.***

Исключение двигательной активности из режима дня приведет к снижению тонуса мышечного корсета, торможению обновления костной ткани, а следовательно к ухудшению способности выполнять высококоординированные движения.

7. ***Снижение риска хронических заболеваний.***

Снижение уровня холестерина, профилактика диабета, нормализация давления, снижение вероятности получения инсульта

8. ***Улучшение сна.***

Чтобы легче заснуть за несколько часов до сна займитесь физической нагрузкой, в этом случае снотворное вам не пригодится, так как организм устанет, и ему потребуется время для восстановления сил.

***Игры, которые помогают быть здоровыми***

Организуя семейный досуг, не упускайте возможность оздоровить ребенка. Игры будут способствовать укреплению мышечных групп корпуса и сводов стопы, сформируется правильная осанка;

улучшатся функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; разовьются физические качества.

*Игровые упражнения выполняются по показу взрослого.*

### *Петушки гуляют*

Описание: И.П. стоя, плечи опущены, руки на поясе.

Выполнить ходьбу по комнате с высоким подниманием бедра, носочек ноги тянется. Шаги нужно выполнять перекатываясь с носка на пятку.

### *Веселая веревочка*

Описание: Разнообразные прыжки через скакалку, которую вращают родители.

### *Турецкий официант*

Описание: И.П. стоя с книгой на голове, спина прямая. Рассмотрите с ребенком картинки о способе переноса грузов на Востоке. Приняв И.П., ребенок выполняет несколько шагов. Игра заканчивается выполнением релаксационного упражнения (1 — подняв руки, потянуться на носочках вверх, вдохнуть. 2 — наклоняясь опустить и расслабить руки — выдох).

### *Разминка для ежа*

Описание: И.П. лежа на спине, руки за головой. На счет «1» сгруппироваться на 3-4 сек, обхватив ноги под коленями «ёжик свернулся», «2» — вернуться в И.П. (5—6 раз). Между упражнениями отдых до полного расслабления.

### *Мастер мяча*

Описание: Ребенку предлагается подбросить мяч вверх, быстро выполнить задание, поймать мяч. Задания: хлопок в ладошки (над головой, перед собой, за спиной); поворот вокруг оси; присесть и вскочить на ноги; наклоняясь, пальцами рук дотянуться до носков ног, выпрямиться.

### *Ласточка в полете*

Описание: Поза выполняется с поддержкой за руки и удерживается не более одну-две секунды. Упражнение повторяется со сменой опорной ноги, родитель контролирует, правильность выполнения позы.

*Будьте здоровы!*