**Рекомендації класним керівникам, батькам щодо дотримання фізіологічної норми тижневої рухової активності школяра у навчальний та позаурочний час**

**Рухова активність – запорука здоров’я**

 Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень.

   Великим щастям для людини вважається збереження здоров’я. Збереження здоров’я дитини, це першочергове завдання для родини та школи.Наші сучасні хлопчики та дівчатка, ті, для кого рухова активність є життєвою необхідністю та умовою для розвитку, рухаються недостатньо. Перехід з дитячого садка в школу супроводжується значним зниженням рухової активності дітей. За статистикою, до 24 годин на тиждень учні приділяють перегляду телепередач, старшокласники 85% денного часу вимушені проводити сидячи за робочим столом. Комп’ютерні ігри ще більше ускладнили порушення рухової активності дітей і підлітків.Сьогодні необхідно визна­ти тривожний факт, що над людством навис­ла грізна тінь недостатньої рухової активності, або гіпо­динамії(від грец. *гіпо*- змен­шений, недостатній, малий і *дінажос -*рухливий).

 Гіподинамія— це недостатнє фізичне (силове) навантаження. Вона стала характерною особливістю життя багатьох сучасних людей. Зменшення активного руху є причиною багатьох захворю­вань сучасної людини, зумовлює сповільнення розвитку в дитя­чому і підлітковому віці, прискорює передчасне старіння та зменшення тривалості життя. Внаслідок недостатньої рухової активності понижується імунітет молодого організму, створюються передумови до фор­мування слабкого, нетренованого серця і розвитку серцево-судинної недостатності. Людина, яка протягом багатьох років веде малоактивний спосіб життя, втрачає не просто красиву ходу, гарний колір об­личчя, а своє здоров'я і довголіття. Гіподинамія (мала рухливість) призводить до збільшення навантаження на серцевий м'яз. Коли людина ходить, бігає чи займається фізичними вправами, м'язи, натискаючи на судини (вени, артерії, що знаходяться поруч з м'язами), допомагають серцю перекачувати кров на периферію, а венами – до серця. Коли людина не рухається, цього не відбувається, серце швидко зношується, виконуючи важку роботу, а йому за хвилину доводиться перекачувати 4-5 л крові. Під час роботи м'язів відбувається «згорання» тієї енергії, що надходить з їжею. При малорухомому способі життя, незбалансованому харчуванні запаси енергії відкладаються у вигляді жирів (надмірна вага), холестерину в судинах (стенокардія, інфаркт, інсульт), а відкладення солей веде до остеохондрозу.

   Під час спокою більша частина легені не бере участі в акті дихання, що спричиняє застій слизу. Тоді є більше шансів захворіти на пневмонію, бронхіт. Це далеко не повний спектр тих змін, що відбуваються в організмі при гіподинамії. Висновки однозначні – при малорухомому способі життя страждають усі органи і системи, у тому числі й серцево-судинна, щодо захворювань якої Україна посідає одне з перших місць у світі. Тож треба розуміти, що рух – це життя, а фізкультура і спорт поліпшують стан здоров'я, надають упевненості у своїх силах, зміцнюють почуття самостійності та корисності людини для себе й оточення.

        Як покращити своє фізичне здоров’я і запобігти гіподинамії?

 У цьому випадку може допомогти фізи­чна активність, продуктивна праця. Зміцнюючи опорно-руховий апарат і серце­во-судинну систему, людина продовжує трива­лість свого життя в середньому на шість-вісім років. Лише 8-10 хвилин зарядки в день вивіль­няють достатню кількість «гормонів росту», утворення яких припиняється після тридцяти років. Ранкова гімнастика надасть людині ба­дьорості, прищепить любов до рухової активнос­ті, спорту, створить добрий настрій, допоможе дитині успішно вчитися, а дорослим - краще працювати. Рухова активність сприятиме попе­редженню різних захворювань. Однак, однієї ранкової зарядки недостатньо для того, щоб людина одержала необхідне фізи­чне навантаження. Кожний учень повинен хоча б одну годину на день займатися фізичними вправами, спортом, бігати, ходити пішки. Давно помічено, що ніщо так не сприяє удосконаленню ко­ординації рухів, як заняття фізичними вправами. Дуже корисна ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, різноманітні спортивні ігри: бадмінтон, футбол, волейбол. Їх можна доповни­ти спеціальними вправами, які удосконалюють і розвивають ко­ординацію рухів.

   Отже, рухова та фізична активність має велике значення для розвитку і здоров'я людини. Потреба в русі за­кладена в людині генетично і є важливим компонентом біологічної складової людини. Гіподинамія є причиною багатьох «хвороб цивілізації», зумовлює сповільнення роз­витку у дитячому і підлітковому віці, прискорює старін­ня та передчасну смерть у дорослому і літньому віці.

 Рухова активність учнів складається із *щоденної*(ранкова гімнастика, ходьба, рухливі перерви й паузи в режимі дня) і *періодичної,* котра може бути різноманітною*. Рухова активність школяра повинна займати не менш 1/5 добового бюджету часу* (за винятком часу сну й денного відпочинку), а її структура залежить від вікової групи дітей. Деякі види рухової активності взаємозамінні. Наприклад, заняття в спортивних секціях і в деяких гуртках художньої самодіяльності (зокрема, танцювальних) цілком відповідають по інтенсивності й обсягу необхідним фізичним навантаженням. Два уроки фізкультури на тиждень не компенсують дефіциту фізичного навантаження*.* Для школярів заняття фізичними вправами повинні займати 8-12 год на тиждень. Навіть трьох уроків фізкультури явно недостатньо для задоволення біологічної потреби зростаючого організму в русі.

 При вступі дітей до школи одним з факторів, що перешкоджають нормальному протіканню адаптації до нових умов, є зниження рухової активності майже наполовину. У діяльності учнів переважає статичний компонент: 80-85% денного часу вони перебувають у сидячому положенні. Навіть молодші школярі проводять у рухливих іграх, бігу, ходьбі не більше 20% часу доби, хоча саме для них характерна погана переносимось статичних навантажень ( їхній організм більше адаптований до короткочасних динамічних навантажень).

 Як відзначають фізіологи, складається парадоксальна ситуація: для успішного засвоєння навчальної програми дитині потрібна підвищена розумова працездатність, а необхідність тривалий час перебувати в статичному положенні, зниження рухової активності, навпаки, приводять до погіршення постачання організму, мозку киснем, уповільненню процесів відновлення, зниженню працездатності.

*З гіподинамією зв'язують підвищений ризик*серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, порушень обміну речовин, ожиріння, розладів ендокринної системи й опорно-рухового апарату. При недостатньому фізичному навантаженні прогресує зниження здатності еритроцитів переносити кисень до м'язів, тканинам, головному мозку. Після закінчення школи юнаки, які страждали гіподинамією, важко адаптуються до армійської служби, мають обмеження для вибору професії. У дівчат виникають проблеми при пологах.

*Рухова активність дітей повинна бути організована так, щоб запобігати гіподинамії й у той же час не призводити до їхньої перевтоми.* Необхідна рухова активність учнів у школі відбувається, в основному, на уроках фізкультури. При різних формах їхнього проведення, залежно від теми й специфіки, учень по-різному реалізує добову потребу у фізичному навантаженні:

* на уроках волейболу, баскетболу, інших рухливих іграх, плаванні - близько 27% ;
* при заняттях легкою атлетикою - близько 40% ;
* на уроках лижної підготовки - 57% .
* на уроках гімнастики реалізується лише близько 10% рухової активності, але це не знижує значимості таких уроків, оскільки саме на них забезпечується переважне формування життєве важливих рухових координації.

 Головний принцип, яким повинні керуватися й учитель фізкультури, і адміністрація освітньої установи - «Фізкультура без звільнених!» Парадокс: ослаблені, хворобливі учні, які більше інших потребують і відновлення і зміцнення здоров'я, у тому числі засобами фізичної культури, від цих уроків звільняються, проводячи 45 хвилин без активного руху.

 Найбільший оздоровчий ефект дають заняття плаванням і лижамитому, що перші проходять у водному середовищі, а другі - на сніжній поверхні, що значно полегшує рух, загартовує і має позитивний відставлений ефект. Фізична активність учнів у школі повинна бути організована при взаємодоповнюючому сполученні двох напрямків:

1) *занять великих форм* - уроків фізкультури і роботи спортивних секцій у позаурочний час;

2) *занять малих форм*, що вводяться в структуру навчального дня для підтримки високого рівня працездатності школярів протягом усього часу навчання.

 До занять малих форм відносяться: вступна гімнастика до навчальних занять; фізкульт хвилинки й фізкультпаузи - фізичні вправи на великій перерві; мікросеанси окремих вправ. За рахунок занять малих форм фізичного виховання можна задовольняти щомісячну потребу в рухах і реалізувати близько 40% добової норми рухової активності.

 Гімнастика до уроків (вступна гімнастика) протягом 5 -10 хв не заміняє, а доповнює ранкову гімнастику. Вона має своє призначення підготувати дитини до втримання робочої пози, поглибити подих, зосередити увагу. Комплекси варто міняти 2 рази на місяць.

 Рухливі ігри проводяться на малих перервах і динамічній перерві, яку при підходящій погоді краще проводити на пришкільній ділянці після другого або третього уроку тривалістю 20-40 хв. Кожний учитель повинен уміти проводити фізкультхвилинки на своїх уроках, з огляду на специфіку предмета. Це короткочасні серії фізичних вправ для активного відпочинку. Звичайно це проведення 3-5 фізичних вправ під час уроку по предметах теоретичного циклу ( 2-3 хв) або уроку праці ( 5-7 хв). Вони проводяться найчастіше з музичним супроводом, з елементами самомасажу й інших засобів, що допомагають відновити оперативну працездатність. До складу вправ обов'язково повинні бути включені вправи по формуванню постави, зміцненню зору й вправи, спрямовані на вироблення раціонального дихання. Їх проводять у світлому, чистому, добре провітреному приміщенні.

  У забезпеченні фізичного виховання дітей у сім’ї велику роль відіграють батьки. Саме вони є прикладом для своїх дітей у ставленні до фізичної культури. Прекрасна традиція: мати і батько самі вранці роблять ранкову зарядку й залучають до неї дітей, катаються разом з ними на лижах і велосипедах, беруть участь у походах і прогулянках.

Лише цілеспрямована робота школи та родинне виховання може забезпечити розуміння дитиною значення фізичного виховання. Навчально-виховний процес зумовлюється вагомим вкладом у зміцнення здоров’я підростаючого покоління та правильний фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці.

**Цікаво знати**

   Людина біологічно «запрограмована» на велику рухову активність. Японські вчені помітили цікаву закономірність – за останні десятиліття зростання захворюваності на діабет пропорційне збільшенню кількості автомобілів. Пересування на колесах сприяє розвитку огрядності, яка призводить до цієї хвороби. Спеціалісти підрахували, що для задоволення потреби в рухах дитина 3-4 років повинна робити щодня від 9 до 10,5 тисяч кроків, 5-6 років – 11-13,5 тисяч, 7 – 14-15 тисяч, 8-10 – 15-20 тисяч, 11-14 років – 20-25 тисяч кроків.

    Дослідники з питань фізичної культури вважають, що об'єм рухової активності за тиждень має становити для людей старших 25 років – 6-10, для 18-25 років – 10-14, для школярів – 14-21, а для дошкільнят – 21-28 годин на тиждень.  У 88,9% активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою, в тих же самих вікових групах ризик явний або виражений у 54%. Це означає, що переважна більшість свідомо чи в результаті необізнаності заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5% – жінки, 1,5% – чоловіки).

 Рух здатний замінити всі ліки, але жодні ліки не замінять рух.

 Із метою залучення учнів і учениць до здорового способу життя, організації на уроках фізкультури нових видів спорту (петанк, фрізбі, workout, чирлідинг, хортинг та інших) проведено Всеукраїнський проєкт «Junior» для вчителів фізичної культури «Онлайн-уроки з Junior». Онлайн-уроки містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури. Усе це дозволяє вчителям моделювати процес фізичного виховання максимально наближено до їх календарних планів.

 За цим посиланням можна ознайомитись із 24 онлайнуроками фізичної культури: youtube.com/channel/UCk\_izXCN4\_fP2OoRCYoexQ?view\_as=subscriber Міністерством цифрової трансформації відзнято для учнів і учениць освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відеоуроків по 3–6 хвилин. Теми уроків фізкультури охоплюють присідання та випади, планку, згинання розгинання біг на одному місці, йогу, стрибки, прес, набивання м’яча та багато іншого.

 Вам продемонструють, як смартфон може стати мінітренером https://osvita.diia.gov.ua/courses/digitalfizra?fbclid=iwar08iqbhaqvx7\_wrbwtww9tdmq\_dagptvm9dj1kl97\_\_qm7lkcjvnvth ove

 З початку воєнного стану на сайті Міністерства освіти і науки України започатковано Всеукраїнський розклад ttps://mon.gov.ua/ua/vseukrayinskijrozklad

на якому в прямому ефірі проводилися уроки фізичної культури онлайн від провідних вчителів країни різних областей. В період літніх канікул на Всеукраїнському розкладі розміщувалися спортивні тренування он-лайн для учнів і учениць з різних видів спорту.

Усі уроки та тренування доступні на YouTube каналі: <https://www.youtube.com/c/JuniorZUA>

**Ранкова гігієнічна гімнастика** входить в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну. В комплекс слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу. Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ - після кожного) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 с). Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

 Ранкова гігієнічна гімнастика може поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування. **Фізичні вправи протягом дня** забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів. Зазвичай це прості загально-розвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи). Вибір кількості занять на тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше. Займатися фізичної культурою потрібно через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендуються фізичні навантаження вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері. Тренувальні заняття, як правило, носять комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями. Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структуру: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителю фізичної культури рекомендуємо:

 − забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки самостійної роботи учнів;

− допомогти сформувати перелік вправ, і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м’язів та основних фізичних якостей; − запропонувати підбір окремих вправ та комплексів вправ із використанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі та ін.;

− розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням необхідно слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття їхнім батькам і звернутися до закладу охорони здоров’я.