Школьники сейчас— люди очень занятые. Несколько уроков, кружки, дополнительные занятия – и к концу школы нагрузка только увеличивается. Сколько надо двигаться подростку, и как найти время для дополнительной активности? **Сколько двигаются современные школьники?**

Сергей Поляков, заведующий отделом ЛФК Научного центра здоровья детей РАМН, считает, что с первого по десятый класс физическая активность ребенка падает почти наполовину.

До 82–85 процентов дневного времени большинство школьников находится в статическом положении— сидя.

Рабочий день школьника
может достигать половины суток: 6–8 часов в школе, не менее4 часов за уроками и еще 2 —на дополнительные занятия. Если учитывать, что ребенку требуется не менее 10 часов на полноценный сон, времени для движения у него остается совсем.

Даже у самых младших школьников беготня и игры занимают только 16–19 процентов времени, на уроки физкультуры приходится всего1–3 процента дневного времени 2–3раза в неделю.

Сколько надо двигаться школьнику?

Всемирная организация здравоохранения
считает
, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. При этому физическая нагрузка
должна варьироваться от средней до высокой
.

Например, час активной игры в баскетбол или катания на велосипеде – это минимум

физической нагрузки для растущего организма.

Необходимую нагрузку также дадут два часа, пройденных быстрым шагом или потраченных на помощь в уборке квартиры или гаража.

Есть ли альтернатива спортивной секции?

Если ребенку не нравятся подвижные игры или ему не интересны спортивные секции, **физическим воспитанием придется заняться родителям**
.

Каждый день выбирайтесь на прогулку. Купите школьнику шагомер – и даже короткая дорога для школы может удлиниться в несколько раз ради получения «красивого» результата на дисплее.

Многим детям нравятся туристические секции, плавание в бассейне или занятия с животными
. Кстати, собака в семье – это отличный способ добавить школьнику как минимум час активного движения на свежем воздухе.

Заведите собаку небольшого размера и хорошо обучаемой породы, чтобы ребенок мог заниматься с ней самостоятельно – не только гулять, но и дрессировать. Например, пойти с ней на занятия аджилити: собака научится преодолевать сложные препятствия, а ребенок получит час очень активного движения на каждом занятии.

Что изменит половое созревание?

Начало полового созревания сильно меняет тело подростка.
Мальчики
начинают активно расти, у них меняется не только обмен веществ, но и восприятие собственного тела. Потому они могут быстро уставать и часто травмироваться.

Отказываться от физической активности в этот период не надо – отсутствие нагрузки помешает нормальному развитию костной и мышечной системы.

У
девочек
в подростковом возрасте сильно изменяется тело, и начинаются менструации.

«Заниматься спортом в критические дни можно, еслиÂ менструации проходят не обильно, без боли», — говорит Поляков. Если же боли и выделения очень сильные, следует обратиться к гинекологу для решения этой проблемы. А активные занятия спортом лучше сократить.

Как найти время для движения выпускнику и абитуриенту?

Выпускные классы школы превращаются для подростка в тяжелое испытание: у многих школьников учебный день удлиняется до 12 часов.
По мнению Полякова, малоподвижный образ жизни в этот период не идет на пользу умственным способностям школьника. «Организм не получает достаточного питания, мышцы слабеют, болезни подкрадываются все ближе и ближе. Нередки случаи, когда такие учащиеся зарабатывают себе хронические заболевания,— говорит Поляков. — У них могло бы быть гораздо больше физических и интеллектуальных сил, если бы они находили время на физическую активность». Объяснить выпускнику, что надо все бросить и начать двигаться достаточно сложно. Если школьник к моменту окончания школы не сделал спорт своим хобби, родителям придется пойти на хитрость.

У подростка должны
появиться ежедневные обязанности
, которые заставляют его двигаться на свежем воздухе как минимум час в день. Если в семье есть младшие дети, подростка можно отправлять с ними на прогулку или в секцию, ссылаясь на занятость. Или распределить закупку продуктов таким образом, чтобы школьник ежедневно отправлялся за молоком или овощами пешком.

Поощряйте личное общение школьника с друзьями и любое активное увлечение: купите ему ролики, велосипед или другое подходящее снаряжение, если это позволит подростку больше бывать на свежем воздухе.

Памятка родителям.

Даже при самой сильной нагрузке школьнику надо ежедневно активно двигаться не меньше часа. В этом ему должны помогать не только учителя физкультуры или тренеры секций, но и сами родители:
совместные прогулки и семейные обязанности
заставят школьника выйти на воздух. И лучший друг для неспортивного подростка – собака.

* * *

Сайт Здоровая Россия.