

МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»



КОНСУЛЬТАЦИЯ

с 19 по 25 июня 2023 года

«Неделя информирования о важности физической активности»

Консультацию подготовила:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»

ВКК
Е.Б. ХАНДОШКА

г. НИЖНЯЯ ТУРА

Физическая активность - здоровое будущее.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО БУДУЩЕГО

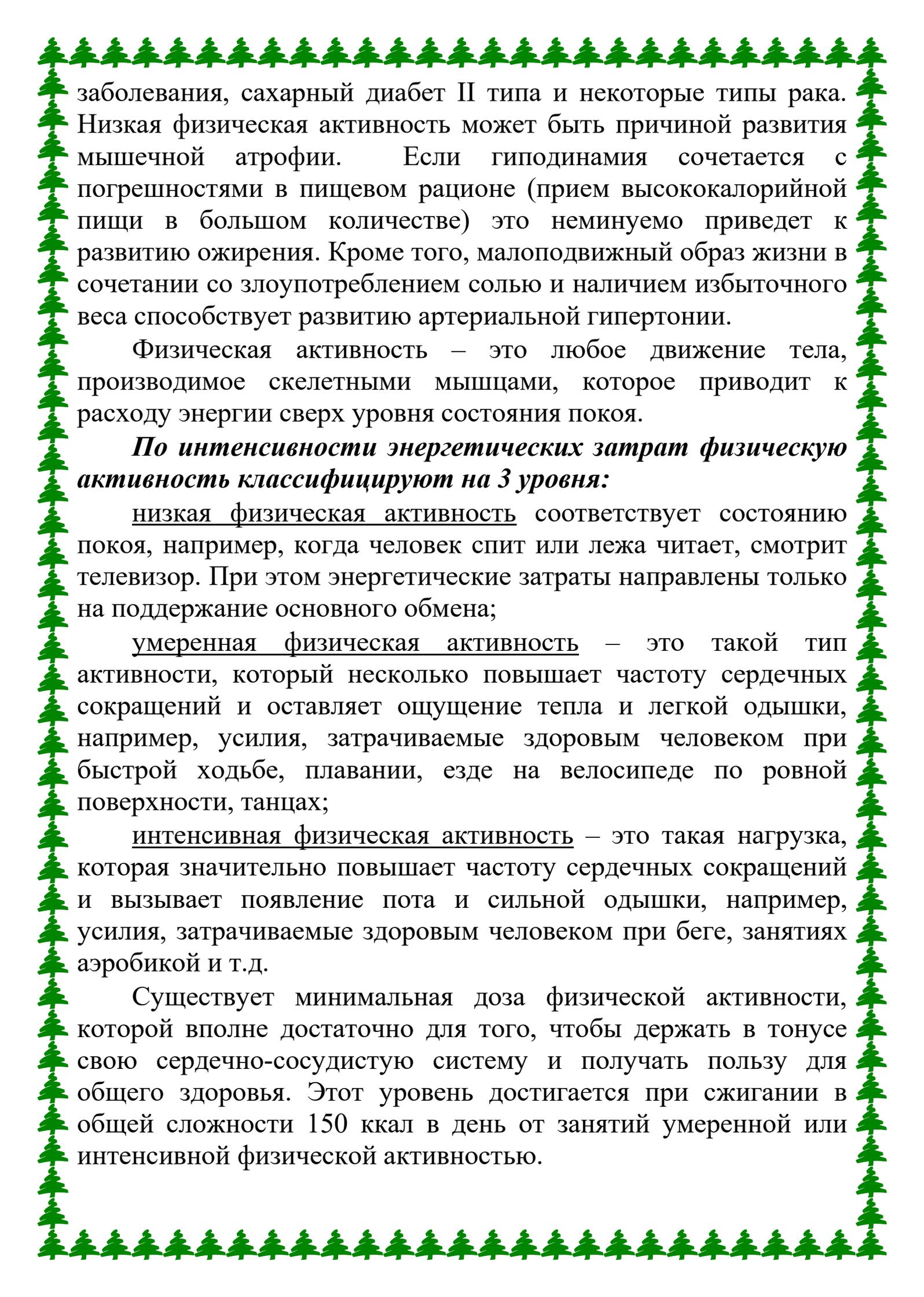


Физическая активность - это вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

Мало кто знает, что низкая физическая активность — это проблема глобального масштаба, требующая внимания всего мирового сообщества. Все потому, что такое, на первый взгляд, ни к чему не обязывающее занятие, как физическая культура (ежедневные упражнения) не оценивается всерьез.

А между тем, низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые



заболевания, сахарный диабет II типа и некоторые типы рака. Низкая физическая активность может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Кроме того, малоподвижный образ жизни в сочетании со злоупотреблением солью и наличием избыточного веса способствует развитию артериальной гипертонии.

Физическая активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.

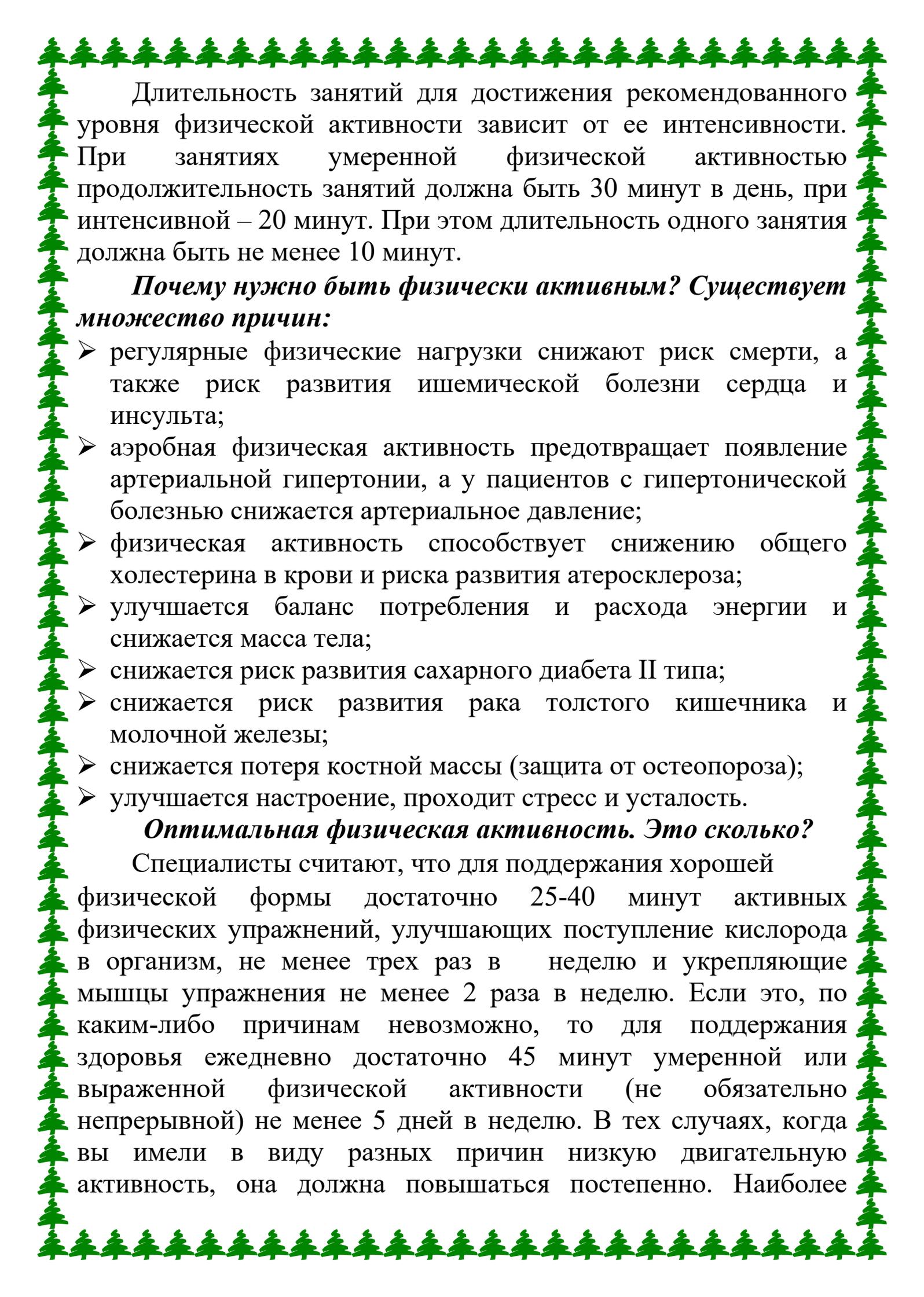
По интенсивности энергетических затрат физическую активность классифицируют на 3 уровня:

низкая физическая активность соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит или лежа читает, смотрит телевизор. При этом энергетические затраты направлены только на поддержание основного обмена;

умеренная физическая активность – это такой тип активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах;

интенсивная физическая активность – это такая нагрузка, которая значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой и т.д.

Существует минимальная доза физической активности, которой вполне достаточно для того, чтобы держать в тонусе свою сердечно-сосудистую систему и получать пользу для общего здоровья. Этот уровень достигается при сжигании в общей сложности 150 ккал в день от занятий умеренной или интенсивной физической активностью.



Длительность занятий для достижения рекомендованного уровня физической активности зависит от ее интенсивности. При занятиях умеренной физической активностью продолжительность занятий должна быть 30 минут в день, при интенсивной – 20 минут. При этом длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут.

Почему нужно быть физически активным? Существует множество причин:

- регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- улучшается настроение, проходит стресс и усталость.

Оптимальная физическая активность. Это сколько?

Специалисты считают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 25-40 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раза в неделю. Если это, по каким-либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 45 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда вы имели в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Наиболее

удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не «через силу»). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц, возможно дозированное повышение физической активности.

Все люди, вне зависимости от возраста, должны избегать малоподвижного образа жизни. Регулярная физическая активность способна уберечь от многих болезней и стать ведущим фактором активного долголетия!

Помните, что для определения наиболее правильной и полезной именно для Вас нагрузки, нужно проконсультироваться с врачом по лечебной физкультуре или с тренером в спортивном зале.

ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!

Консультация написана с использованием материалов ГНИЦ профилактической медицины Минздрава РФ.