

Физкультура в школе: а нужна ли она?

Сегодня проблема низкой физической активности детей и подростков стоит крайне остро. В то же время родители все чаще стали задаваться вопросом о том, нужно ли ребенку ходить на уроки физкультуры. Давайте разберемся вместе с главным внештатным специалистом министерства здравоохранения Свердловской области по спортивной медицине Михаилом Чулошниковым.

Почему у школьников возникают проблемы с двигательной активностью?

- **смена деятельности в течение дня.** С момента поступления в школу у ребенка становится меньше времени и возможностей быть подвижным: долгие прогулки и активные игры, которые были в детском саду, заменяет сидение за партой и выполнение домашних заданий по вечерам. И чем старше становится ребенок, тем еще менее активно он ведет себя на переменах.
- **смена досуга.** К сожалению, большинство современных детей в свободное время выбирают всевозможные гаджеты, а не прогулки во дворе, на свежем воздухе. Часто и у родителей нет возможности или времени водить ребенка в спортивную секцию. Таким образом, вся двигательная активность детей сменяется на пассивный досуг.
- **проблемы с весом.** Проблема избыточного веса и детского ожирения является очень распространенной и крайне опасной для здоровья. Родители уже не могут постоянно контролировать, чем, к примеру, ребенок может перекусить после школы. Ведь, как правило, это какие-нибудь чипсы или фаст-фуд со сладкой газировкой. Если ребенок ест много вредных продуктов и не тратит необходимое количество энергии, то это является кратчайшим путем к ожирению.

Почему ребенку нужно заниматься физкультурой?

1. На первом месте, конечно, же, здоровье. Всем известно, что спорт укрепляет здоровье и иммунитет. При этом совсем не обязательно полдня проводить в спортзале или на корте. Можно тратить всего 30 минут ежедневно (к взрослым это тоже, кстати, относится) на умеренную физическую активность – это уже будет ценный вклад в здоровье. Занятия спортом заряжают силой и энергией на весь день. Что дает физическая активность детям? Активизируются обменные процессы, разрабатываются мышцы, что служит профилактикой артрита, артроза, остеопороза и многих других заболеваний; организм насыщается кислородом – улучшается работа мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что служит профилактикой соответствующих заболеваний – артериальной гипертонии и т.д.

2. **Волевые качества.** Спорт закаляет не только тело, но и характер. Подумайте: обычный урок физкультуры поможет ребенку научиться работать в команде, а занятия в какой-нибудь секции научит силе воли и стремлению побеждать. И все это с пользой для здоровья!

3. Психологическая разрядка. Современный ритм жизни и множество дел способствуют появлению усталости и стресса. И у взрослых, и у детей. Физкультура позволит ребенку выплеснуть накопленные эмоции, направить нерастратенную энергию в нужное русло. Таким образом, повышается стрессоустойчивость, улучшается психическое состояние здоровья. Зачастую дети, которые занимаются спортом, чувствуют себя более уверенными в себе, чем их сверстники с пассивным досугом.

Уроки физкультуры в школе

В школах физкультура является обязательным предметом. Существуют определенные программы проведения уроков, а также нормативы, которые рассчитаны в соответствии с возрастом детей. Естественно, «полное вовлечение» на уроке предназначено только для здоровых детей. Дети, имеющие отклонения в здоровье, могут быть полностью отстранены от занятий, либо иметь частичное освобождение (ходить на физкультуру, но не выполнять противопоказанные упражнения и нагрузки). В любом случае, ребенок должен поддерживать физическую активность, для этого можно прийти на прием к спортивному врачу или в центр спортивной медицины, где ребенку подберут наиболее безопасный, подходящий именно ему, комплекс оздоровительных упражнений.

Помните, самое главное для здорового развития ребенка – это рациональное питание и регулярная умеренная физическая активность.