

ФГБОУ ВО "КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В. Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО"  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ПЕДИАТРИИ И ПРОПЕДЕВТИКИ ДЕТСКИХ  
БОЛЕЗНЕЙ С КУРСОМ ПО

ПРОЕКТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ» НА ТЕМУ

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ РЕБЕНКА

ПОДГОТОВИЛИ: СТУДЕНТЫ 305 ГРУППЫ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО  
ФАКУЛЬТЕТА

НАУЧНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ: Д.М.Н. ГАЛАКТИОНОВА М.Ю.  
К.М.Н. ЛИСИХИНА Н.В.

Г. КРАСНОЯРСК

2018



## **ЦЕЛИ:**

Изучить, усвоить и донести до аудитории (родители учеников 2 класса МБОУ СОШ №24) роль физической активности в формировании здорового образа жизни ребенка

## **ЗАДАЧИ:**

- Выяснить роль физической активности в формировании здоровья детей;
- Изучить и объяснить аудитории последствия недостаточного обеспечения уровня физической активности;
- Донести до аудитории значение физической активности для организма ребенка;
- Подготовить информационное и мультимедийное обеспечение проекта.



# ПЛАН:

1. Актуальность
2. Физическая активность
3. Гипокинезия (гиподинамия)
4. Классификация физической активности
5. Влияние гипокинезии на организм ребенка
6. Что обеспечивает физическая активность?
7. Физические качества
8. Здоровье физически активных детей
9. Выводы



# АКТУАЛЬНОСТЬ



Физическая активность – неотъемлемая часть нашей жизни, необходимая для обеспечения нормального функционирования организма ребенка.

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Под физической активностью (ВОЗ) понимают какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.



# ГИПОКИНЕЗИЯ (ГИПОДИНАМИЯ)

Гипокинезия – ограничение количества и объема движений вследствие:

- отсутствия учебно- воспитательного режима;
- негативного отношения к физической культуре;
- наличия хронических заболеваний;
- влияния неблагоприятных климатических условий (сурового климата).





# КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Наличие гиподинамии	Вид физической активности	Критерий			
		Работа	Ежедневная ходьба	Занятия физической культурой в свободное время	
Есть	Физически неактивные лица	Сидячая или надомная работа	Менее 30 минут	Отсутствуют	
	Низкий уровень физической активности	Сидячая или надомная работа	30-60 минут	Отсутствуют	
Нет	Средний уровень физической активности	Преимущественно связана с ходьбой	Любая	Отсутствуют	
		Любая	60-90 мин		
	Высокий уровень физической активности	Тяжелая физическая работа	Любая	Любая	20-40 мин/сут 1-4 дня в неделю
			Любая	Более 90 мин	Любые
		Любая	20-30 и более мин/сут, 5-7 дней в неделю		

# ВЛИЯНИЕ ГИПОКИНЕЗИИ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА



Система	Характеристика
ЦНС	Изменение психической и эмоциональной сферы, ухудшение функционирования сенсорных систем, нарушения координации двигательных актов
Дыхательная система	Уменьшение жизненной емкости легких, глубины и минутного объема дыхания, максимальной легочной вентиляции
Сердечно-сосудистая система	Гипотрофия сердечной мышцы, ухудшение питания миокарда, ведущее к ишемической болезни сердца. Сокращение объема сердца, приводящее к меньшим величинам сердечного выброса (систолического и минутного объема крови). Повышение ЧСС как в покое, так и при физических нагрузках. Возрастание времени оборота крови, сокращение количества циркулирующей крови (гиповолемия)
Мышечная система	Снижение массы и объема мышц, их сократительных свойств (атрофия). Нарушение кровоснабжения мышц, энергетического обмена, ведущее к падению мышечной силы, точности, быстроты и выносливости при работе
Эндокринная система	Снижение функции желез внутренней секреции, ведущее к глубокому поражению организма, сглаживанию суточных биоритмов, колебания ЧСС, температуры тела и др. показателей



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ:

- повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливания организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- своевременное формирование двигательного анализатора и развитие резервных возможностей организма, т.е. повышение его физической работоспособности;



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ:

- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможную коррекцию врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья



# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА



**ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**ЛОВКОСТЬ**

**ГИБКОСТЬ**



# У ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДЕТЕЙ:

- Хорошее функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и костной систем;
- Снижен риск развития в будущем гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- Снижен риск падений, переломов;
- Оптимальный уровень обмена веществ;
- Вес находится в пределах нормы



# ВЫВОДЫ

- Точных приборов или методик измерений того количества упражнений или прочих видов активности, которых было бы достаточно для оптимального развития и достижения высокого качества здоровья, не существует.
- Но по мнению исследователей, физическая активность у детей сегодня составляет по меньшей мере один час в день. Обязательным минимумом физической нагрузки на день является утренняя зарядка, которую необходимо сделать такой же привычкой, как умывание по утрам.





# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ



1. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>
2. Основы формирования здоровья детей: учебник/ Р.Р. Кильядирова, В.И. Макарова, Ю.Ф. Лобанов. – 2- е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – 328 с.: ил.
3. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.

