

# Здоровое сердце береги смолоду!

Гиподинамия, или недостаток движения, является одним из основных факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы у человека. Сколько надо двигаться и как найти время для дополнительной активности?

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 менее 4 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 не остается совсем.

Даже у самых младших школьников беготня и игры занимают только 16 – 19 процентов времени. А на уроки физкультуры приходится всего 1–3 процента дневного времени 2–3 раза в неделю.

Всемирная организация здравоохранения считает, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. 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.

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.

Выпускные классы школы превращаются для подростка в тяжелое испытание: у многих школьников учебный день удлиняется до 12 часов.

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.

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.

Как бы тяжело и непривычно это ни было для родителей и бабушек с дедушками, медики требуют строго соблюдать время, в течение которого ребенок должен ежедневно бегать, прыгать играть на улице в подвижные игры.

Указывается, что в возрасте до 10 лет каждый день активным физическим нагрузкам ребенка должно уделяться 60-85 минут. **Ежедневные физические тренировки в течение такого времени способствуют максимальному снижению во взрослом возрасте риска развития инфаркта миокарда и инсульта.**

Специалисты рекомендуют каждый день обеспечивать мальчикам в возрасте от двух до пяти лет физическую активность на протяжении минимум 70 минут, 20 из которых должно посвящаться физическим упражнениям высокой интенсивности.

Требования к физической активности девочек не особенно отличаются: вместо 70 минут они должны бегать, прыгать и играть в течение 60 минут, причем продолжительность нагрузок высокой интенсивности остается неизменной – 20 минут.

Ежедневная физическая нагрузка мальчиков возрастной группы 6-9 лет составляет не менее 80 минут. Для девочек этого возраста нормативы не меняются – 60 и 20 минут.

**Авторы рекомендаций отмечают, что ужесточение существовавших до того нормативов вызвано недавно проведенным исследованием состояния здоровья 3 тысяч западноевропейских школьников в возрасте до 10 лет. У 15% обследованных детей были выявлены повышенные уровни «плохого» холестерина и повышенные показатели артериального давления.**

По моим наблюдениям многие матери и отцы искренне убеждены, что дают своим детям все необходимое: хорошо кормят, красиво одевают, не жалеют для них ни сил, ни времени, ни денег. А спросите, что они делают для правильного физического воспитания ребенка, как его закаливают, занимаются ли с ним физкультурой. И окажется, что нежные, заботливые родители даже и не задумывались над этими вопросами.

Обязательно делайте с ребенком утреннюю зарядку — чем раньше это войдет у него в привычку, тем лучше. Только не забывайте золотое правило: никогда не требуйте от малыша того, чего сами не выполняете. Не надейтесь, что ваша дочка или сын будут охотно делать зарядку, если вы сами по утрам нежитесь в постели. Вставайте рядом, вам это тоже пойдет на пользу.

Прекрасно укрепляют детское сердце и сосуды подвижные игры на свежем воздухе. Еще до школы научите детей плавать — это очень полезно, так как вовлекает в работу почти все мышцы тела. С 5—6 лет можно ставить ребенка на коньки, лыжи.

Ежедневная утренняя гимнастика, прогулки, игры и спорт на воздухе — вот минимум физкультуры, необходимой школьнику. Мы уже говорили, что с 5—6 лет дети начинают ходить на лыжах, бегать на коньках, плавать. Играть в волейбол, настольный теннис можно с 7—8 лет (но к систематическим тренировкам разрешается приступать не раньше чем в 10—13 лет). Не нужно, чтобы ваша дочь или сын увлекались только одним каким-нибудь видом спорта, сейчас им важнее общее физическое развитие. Пусть они любят и плавание, и волейбол, и коньки, и лыжи. А вы, родители, интересуйтесь их спортивными успехами не меньше, чем отметками по арифметике или чистописанию. Следите за тем, чтобы никакие дела и обязанности не вытесняли из расписания дня детей зарядку, прогулки и спорт.

В подростковом возрасте, когда начинается половое созревание, происходит перестройка деятельности многих систем и органов, на сердечно-сосудистую систему ложится особенно большая нагрузка, потому очень важно поддержать ребенка, укрепить его физические и душевные силы. Подросткам необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе, заниматься спортом. При этом нужно соблюдать непереносимое условие: дети не должны переутомляться. В эти годы всякие перенапряжения чреваты опасными последствиями для организма. Поэтому не рекомендуется устраивать частые спортивные тренировки, соревнования.

Подростков, как правило, очень заботит собственная внешность. Они хотят нравиться. Недостатки лица и фигуры — и действительные и кажущиеся — заставляют их порой чуждаться сверстников, замыкаться в себе. Попробуйте этот естественный возрастной интерес к внешности сделать своим союзником. Объясните, что физкультура — не скучная выдумка родителей и педагогов, а прекрасное средство стать сильным, стройным, красивым.

Но главное — физические упражнения укрепят здоровье, помогут лучше учиться. В здоровом теле — здоровый дух! Здоровый человек — человек успешный!