

Памятка для родителей



Физическая активность (ФА)

Низкая физическая активность, нерациональное питание и вредные привычки - глобальные проблемы, ведущие к формированию таких факторов риска как: ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание холестерина в крови, которые ведут к развитию сердечно - сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета II типа, рака толстого кишечника и молочной железы, что приводит к смерти или инвалидности.

Физическая активность (ФА) – это любое движение тела, приводящее к расходу энергии сверх уровня состояния покоя. Польза для здоровья от физической активности связана с общим объемом затрат энергии в неделю.

По интенсивности энергетических затрат
ФА классифицируют:

Низкая ФА - режим нагрузки 35-55% от МЧСС;
Умеренная ФА – режим умеренной нагрузки, если скорость упражнений позволяет беседовать 50-70% МЧСС;

Интенсивная ФА - это режим нагрузки, сопровождаемый значительными усилиями (бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию...) 70-85% МЧСС.

МЧСС=(220 - возраст пациента) МЧСС
(максимальная частота сердечных сокращений / мин.)

7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
85-90	80-85	80-85	78-85
11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
78-84	75-82	72-80	72-78
15 лет	30 лет	40 лет	50 лет
70-76	190	180	170
60 лет	70 лет	80 лет	
160	150	140	

Принципы

построения физических занятий

Частота: не менее 5 раз в неделю, лучше ежедневно

Продолжительность: 20-60 минут:

Разминка (разогрев): 5 -10 минут (ходьба, небыстрая езда на велосипеде). Это очень важная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системе подготовиться к физической нагрузке.

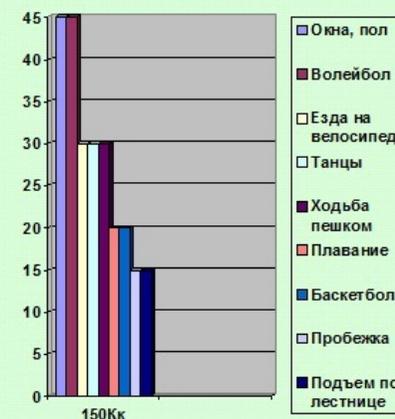
Активная фаза: 15-40 минут.

Расслабление: 5-10 минут (упражнения низкой интенсивности: ходьба, потягивания). Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки.

Интенсивность: выбор своей нагрузки.

Для наглядности: для сжигания 150 ккалорий необходимо:

45 минут мыть окна или пол;
45 минут играть в волейбол;
30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км);
30 минут танцевать (быстрые танцы);
30 минут ходить пешком (пройти 3 км);
20 минут плавать; 20 минут играть в баскетбол;
15 минут бежать (1,5-2 км);
15 минут подниматься по лестнице.



5 шагов на пути к ФА:

1. Встань с дивана!
2. Займись ходьбой!
3. Составь план (время, вид, режим нагрузки)!
4. Думай о пользе!
5. Не теряй темп!

Учащиеся 2 «Б» класса
Гимназии №3 г.Перми