

# Физическая активность в период дистанционного обучения у детей

An illustration of a family exercising in a living room. A woman in a blue tank top and leggings is on the left, a man in a blue t-shirt and yellow pants is on the right, and a child in a yellow shirt and blue shorts is in the center. They are all in a lunge position with one arm raised. The background shows a desk with a laptop, a chair, a potted plant, and a window with a view of a city.

к.м.н. Октябрьская Елена Вячеславовна

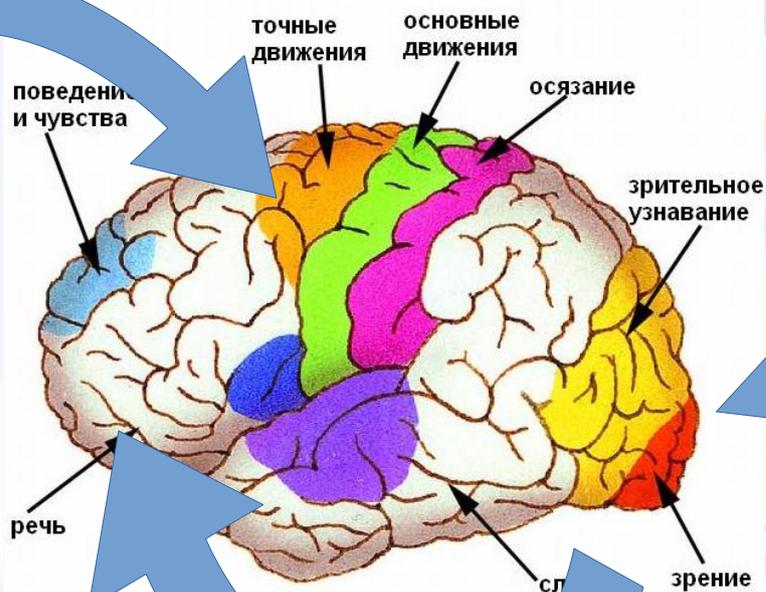
# Движение — основа жизни

Конечное звено любого рефлекса — мышечное сокращение

- Произвольное целенаправленное движение
- Речь, коммуникация
- Безусловные рефлексы избегания
- Двигательные автоматизмы (дыхание, глотание, моргание)

# Как это работает?

Действие



Восприятие объекта

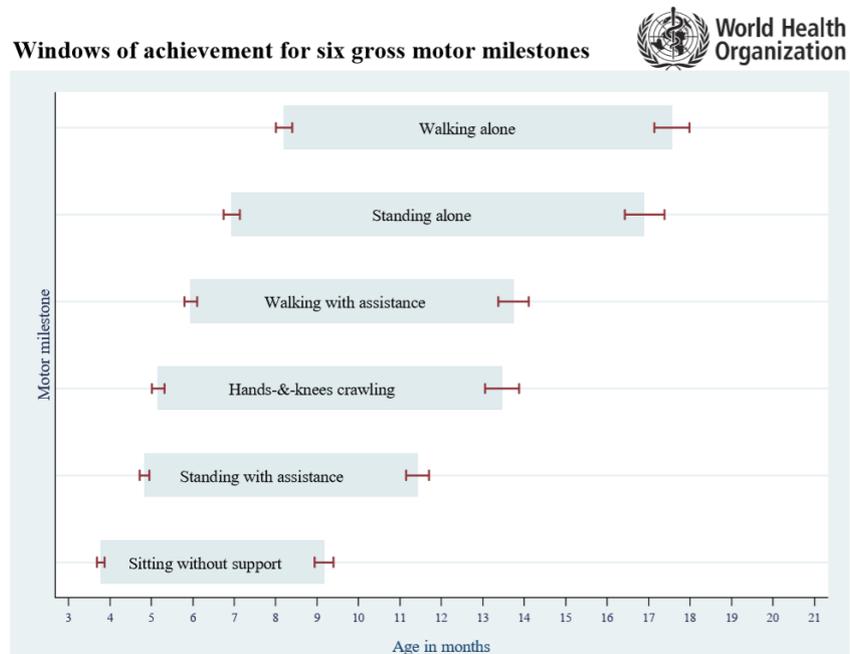


Передача в центр принятия решения

«Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются коррелятивно, то есть в прямой зависимости от нее.»  
(Аршавский И.А.)



# Психомоторное развитие ребенка



Опирается на предплечья — 2 мес

Сидит без поддержки 4-9 мес

Стоит с поддержкой 5-11 мес

Ползает 6-12 мес

Ходит с поддержкой 6,5 — 14 мес

Стоит без поддержки 6,5 -16 мес

Ходит самостоятельно 7-18 мес



# Рост и развитие ребенка 0-21 год

Рост и формирование опорно-двигательного аппарата опережает созревание нервной системы  
Сенситивные периоды: 3-5 лет, 8-9 лет, 16-17 лет



# Факторы влияющие на состояние здоровья в условиях ограничений

Низкая  
двигательная  
активность

Снижение  
социальной  
активности

- Снижение активной мышечной массы
- Снижение плотности костной ткани
- Снижение выносливости
- Депрессия
- Снижение вентиляционной функции легких
- Увеличение массы тела

«Ничто не истощает организм так, как физическое бездействие» (Гиппократ )

# Особенности двигательной активности в период дистанционного обучения

	Обычная двигательная активность	Двигательная активность в период дистанционного обучения
Вынужденная двигательная активность (дорога до школы, перемены)	да	нет
Организованная двигательная активность (уроки физкультуры)	да	нет
Занятия в спортивных секциях	?	?
Прогулки	да	?
Ежедневная бытовая двигательная активность	да	да

# ПОДДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

- Оборудование рабочего места
- Физические упражнения
- Изменение пищевого поведения
- Воздействие физическими и природными факторами



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЙ



World Health  
Organization

## Дети в возрасте до 5 лет

- Всем детям младшего возраста рекомендуется не менее 180 минут в день заниматься различными видами физической активности любой интенсивности
- Дети в возрасте 3–4 лет должны не менее 60 минут указанного времени заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЙ

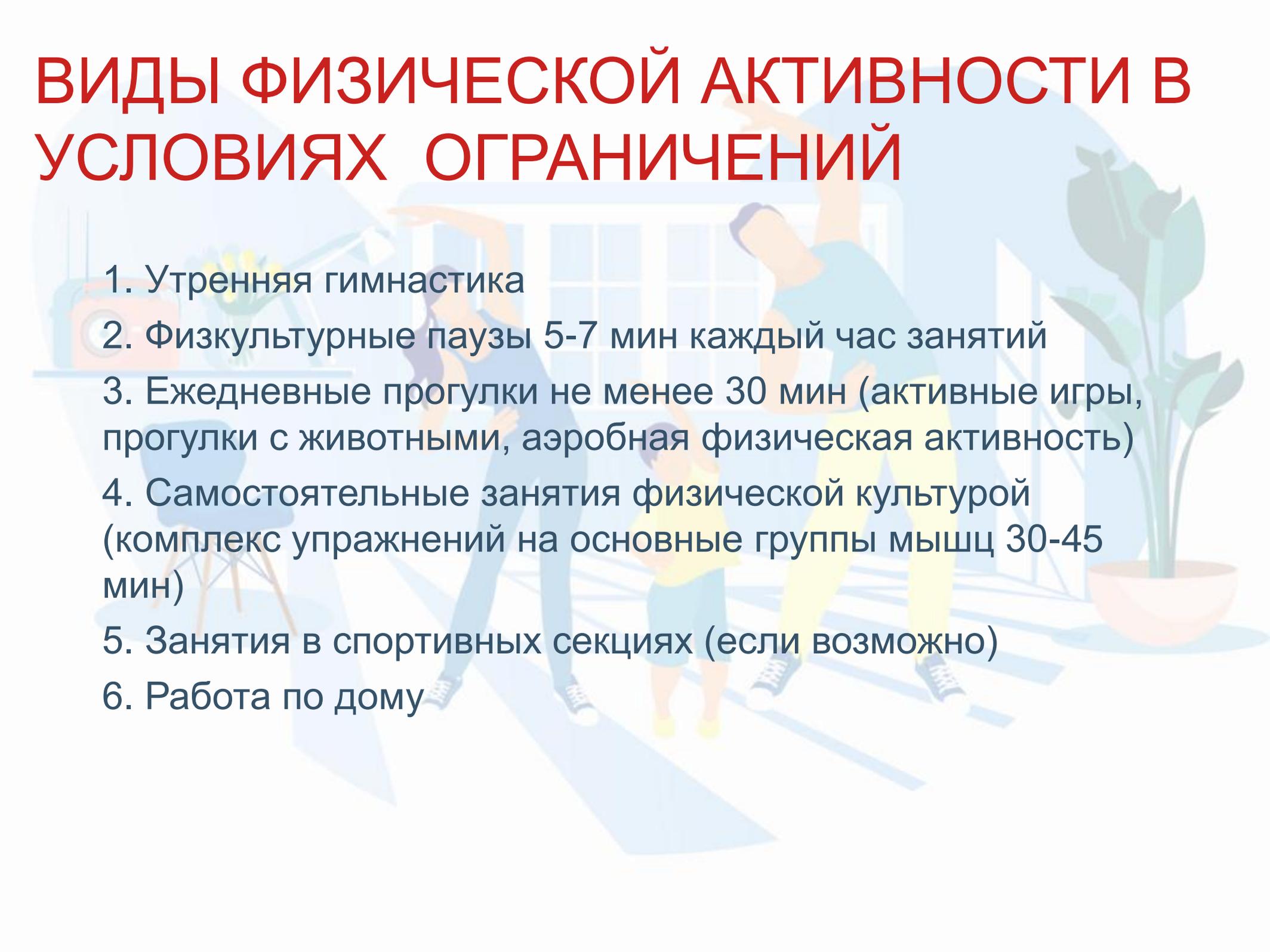


World Health  
Organization

## Дети и подростки в возрасте 5–17 лет

- Все дети и подростки должны не менее 60 минут в день заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности
- Не менее 3 дней в неделю она должна включать упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья

# ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЙ

A stylized illustration of a home environment. In the foreground, a woman in a blue top and dark pants is performing a yoga or stretching pose. To her right, a man in a blue t-shirt and yellow pants is also in a similar pose. In the background, a young child in a yellow shirt and blue shorts is standing. The room features a window with white frames, a potted plant on the right, and a chair on the left. The overall color palette is light and airy, with soft blues and greens.

1. Утренняя гимнастика

2. Физкультурные паузы 5-7 мин каждый час занятий

3. Ежедневные прогулки не менее 30 мин (активные игры, прогулки с животными, аэробная физическая активность)

4. Самостоятельные занятия физической культурой (комплекс упражнений на основные группы мышц 30-45 мин)

5. Занятия в спортивных секциях (если возможно)

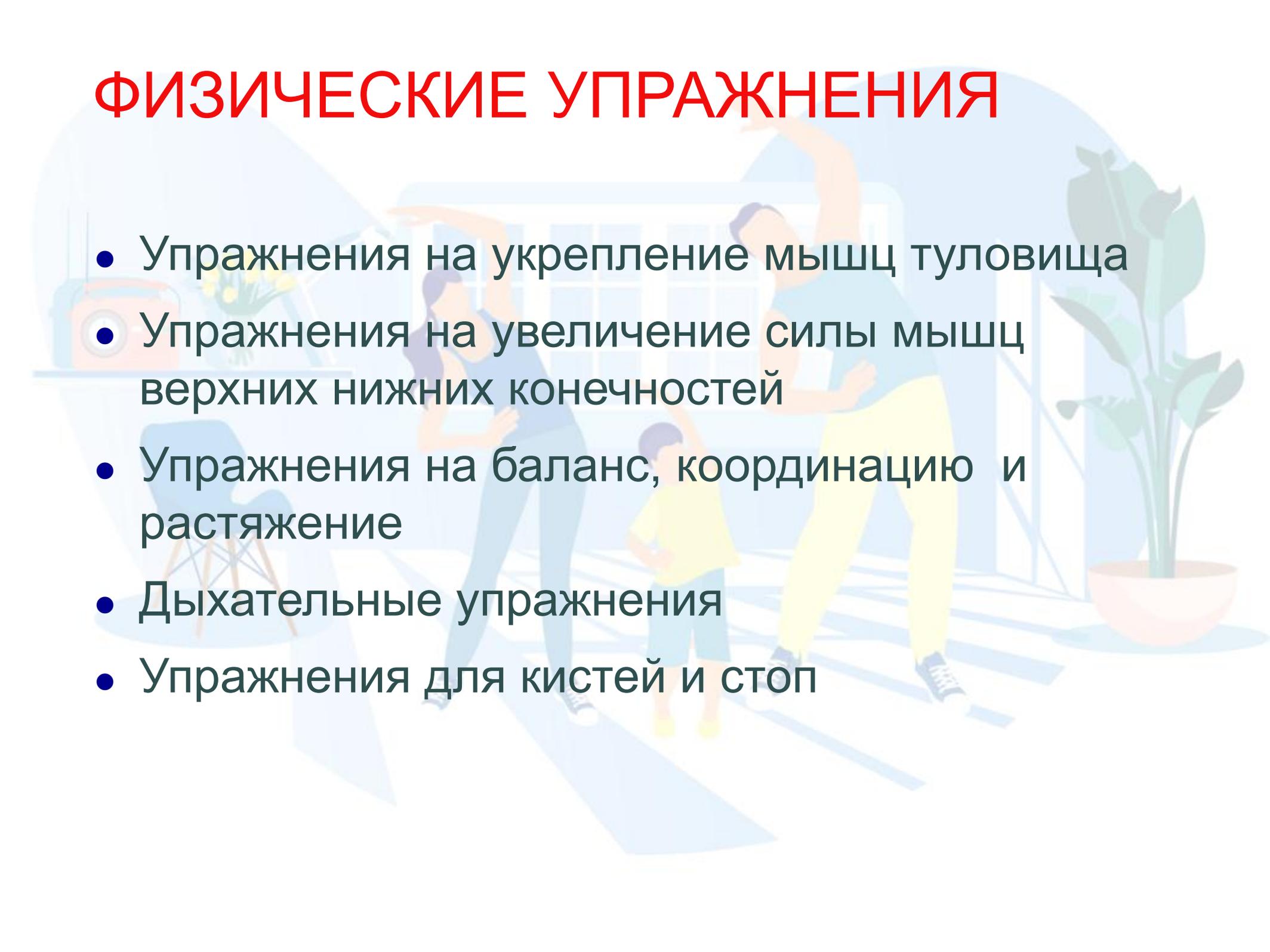
6. Работа по дому

# ОСНАЩЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ



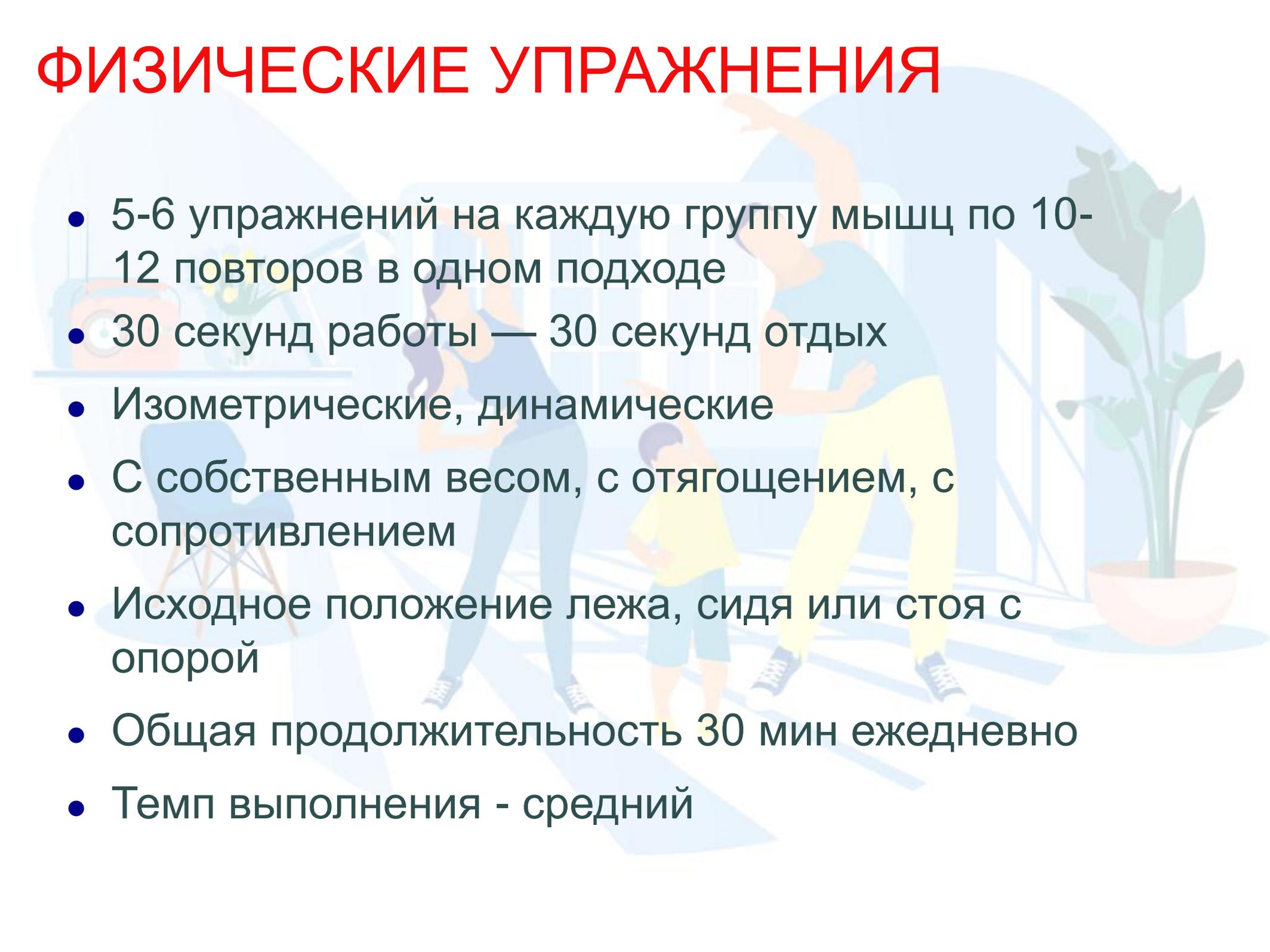
- Коврик
- Набор эластичных лент разной растяжимости
- Гантели
- Минитренажеры
- Степ-платформа
- Балансировочная платформа

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

A stylized illustration of a family exercising in a living room. A woman in a blue top and dark pants is performing a side lunge on the left. A man in a blue shirt and yellow pants is performing a similar lunge on the right. A small child in a yellow shirt and blue shorts stands between them. The room contains a blue chair, a table with a pink radio and a vase of yellow flowers, and a large potted plant on the right.

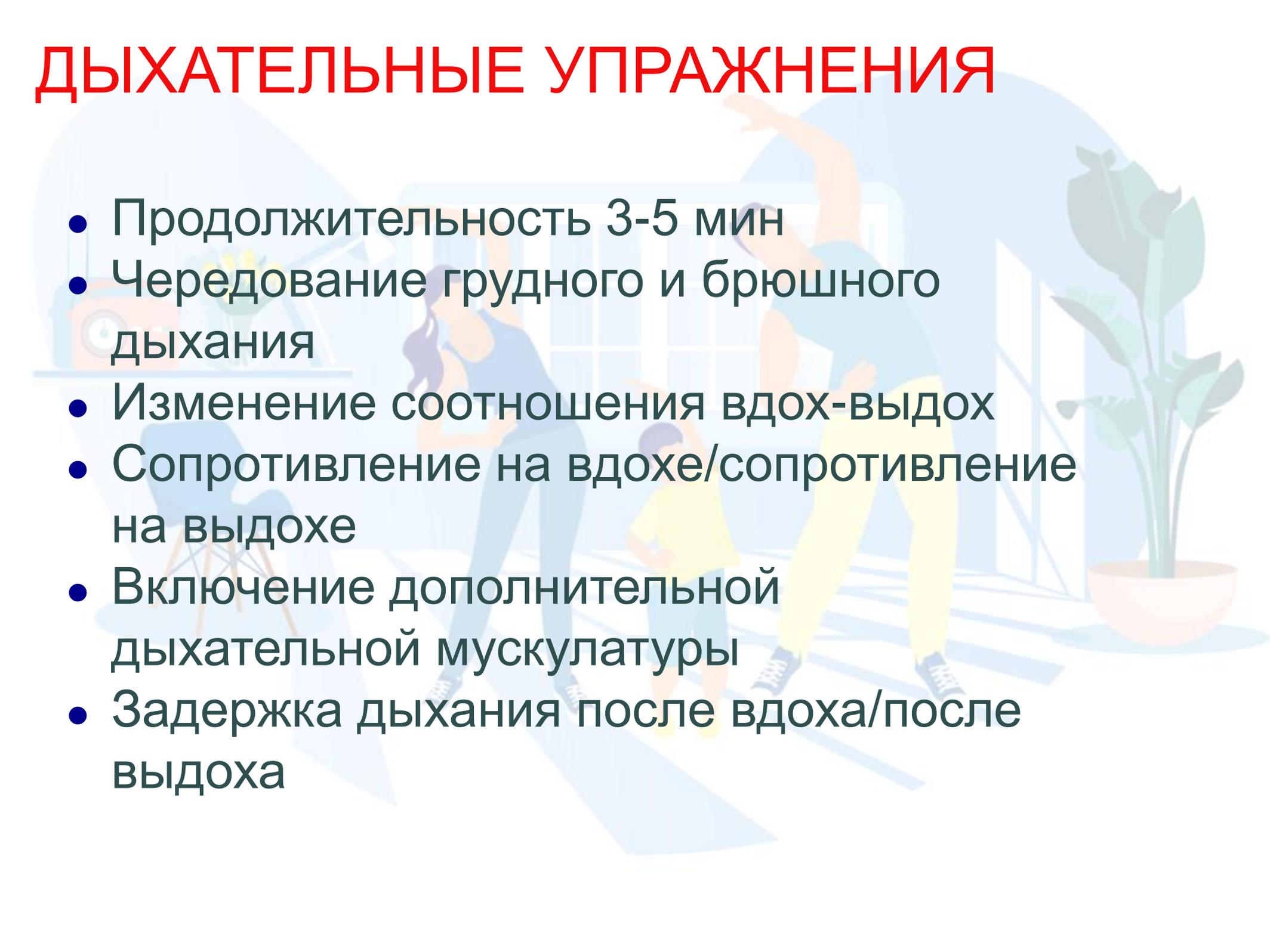
- Упражнения на укрепление мышц туловища
- Упражнения на увеличение силы мышц верхних нижних конечностей
- Упражнения на баланс, координацию и растяжение
- Дыхательные упражнения
- Упражнения для кистей и стоп

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

A stylized illustration of a family exercising in a living room. A woman in a blue tank top and leggings is performing a lunge with one arm raised. A man in a blue t-shirt and yellow pants is in a similar pose. A child in a yellow shirt and blue shorts stands between them. The room features a blue chair, a table with a vase of flowers, and a large potted plant.

- 5-6 упражнений на каждую группу мышц по 10-12 повторов в одном подходе
- 30 секунд работы — 30 секунд отдых
- Изометрические, динамические
- С собственным весом, с отягощением, с сопротивлением
- Исходное положение лежа, сидя или стоя с опорой
- Общая продолжительность 30 мин ежедневно
- Темп выполнения - средний

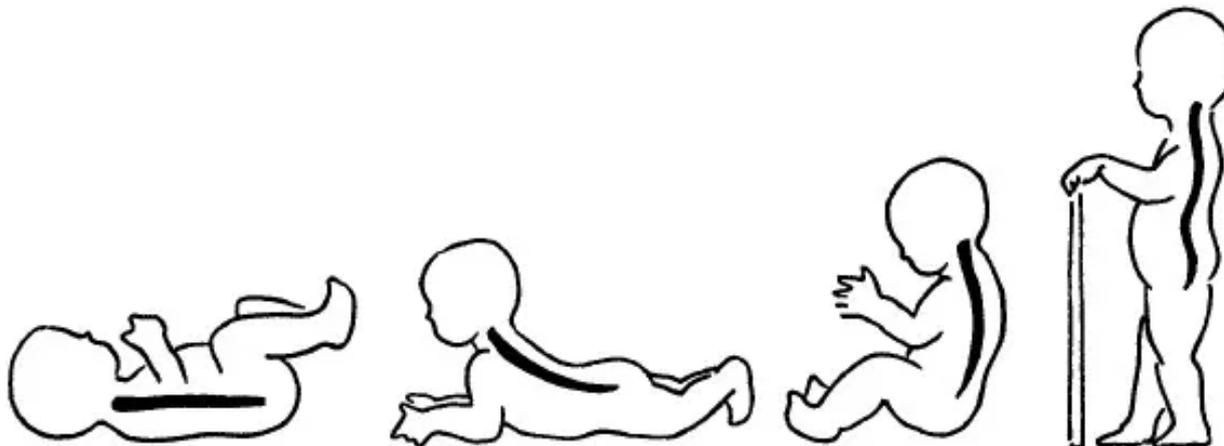
# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

A stylized illustration of a family exercising in a living room. A woman in a blue tank top and black leggings is performing a lunge. A man in a blue t-shirt and yellow pants is performing a lunge with one arm raised. A child in a yellow shirt and blue pants is standing in the background. The room features a blue chair, a potted plant, and a window.

- Продолжительность 3-5 мин
- Чередование грудного и брюшного дыхания
- Изменение соотношения вдох-выдох
- Сопротивление на вдохе/сопротивление на выдохе
- Включение дополнительной дыхательной мускулатуры
- Задержка дыхания после вдоха/после выдоха

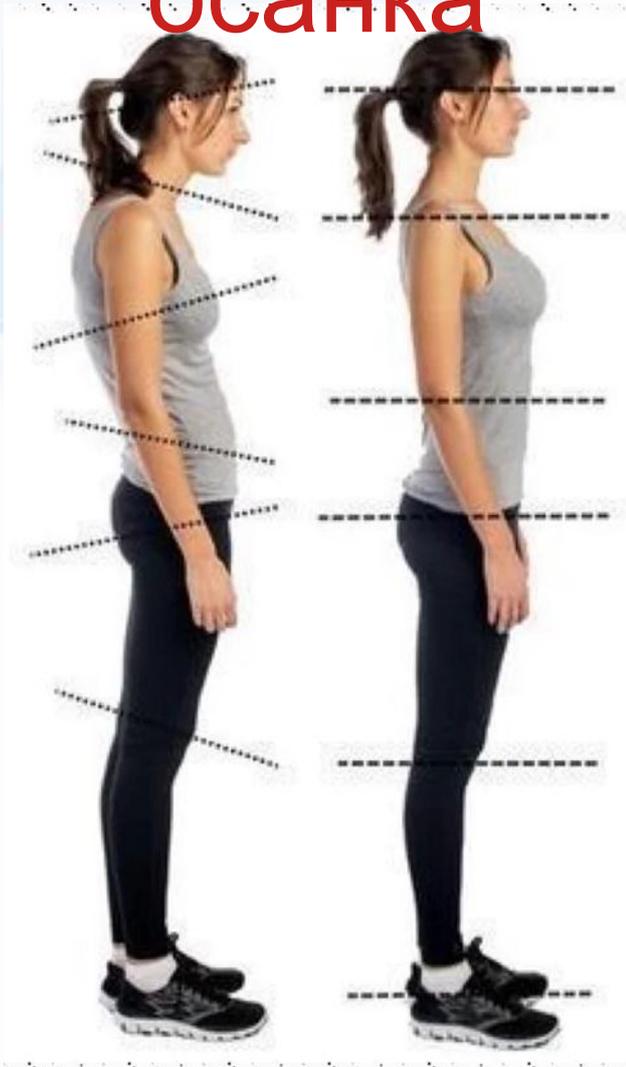
# Осанка

Осанка - это привычная поза в покое и при движении, сформированное воздействием силы тяжести, т .е. привычное для человека вертикальное положение тела.



«Привычное положение тела» - это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

# Правильная осанка



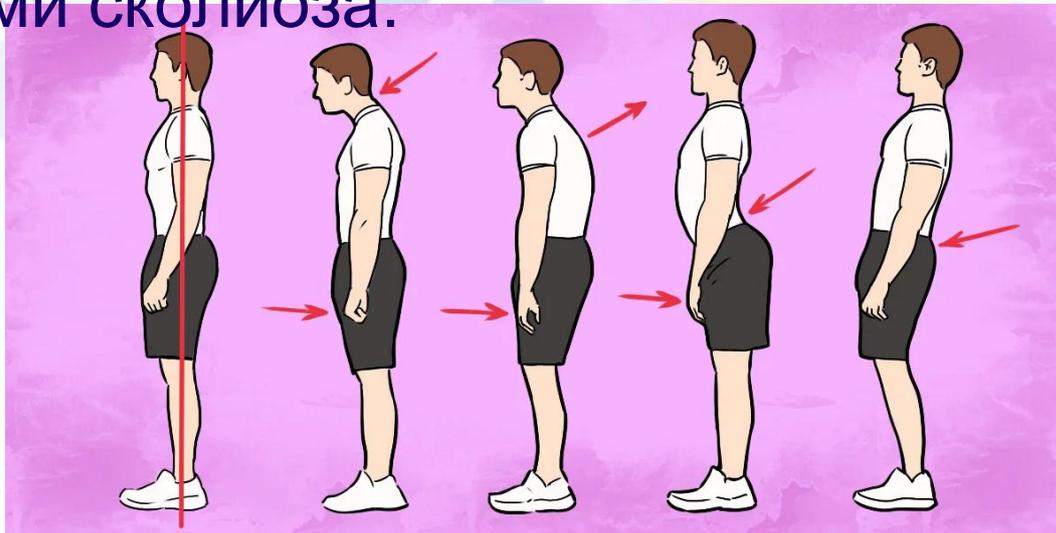
- Прямое положение головы
- Опорные точки (наружный слуховой проход, акромион, большой вертел бедра, щиколотки) расположены на одной прямой, по центру тела
- Симметричное расположение надплечий углов лопатки, гребней подвздошных костей, коленей
- Практически горизонтальная линия ключиц
- Симметричные треугольники талии совпадают по размерам )
- Остистые отростки позвоночника образуют вертикальную линию
- Одинаковая длина ног
- Правильное положение стоп
- Физиологические изгибы позвоночника глубиной до 5см в поясничном отделе и до 2см в шейном

# Степень нарушений:

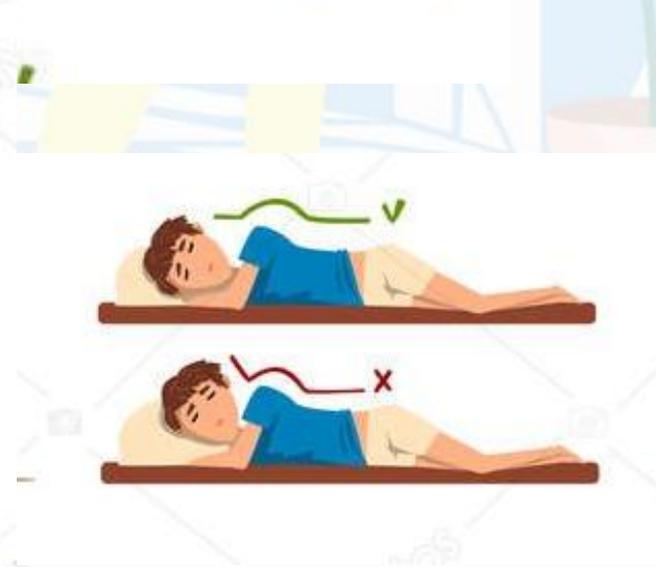
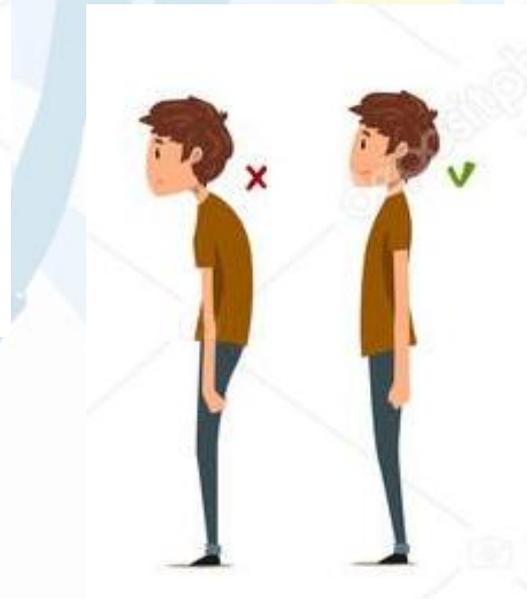
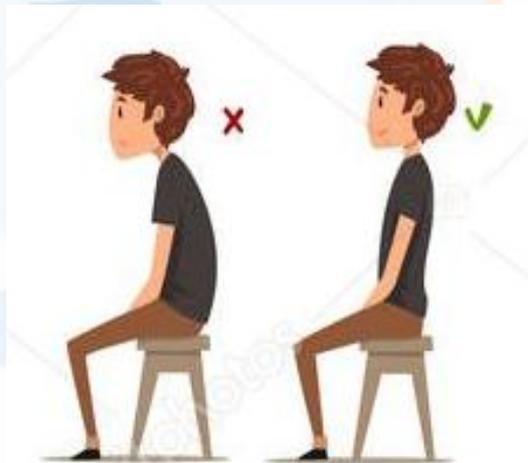
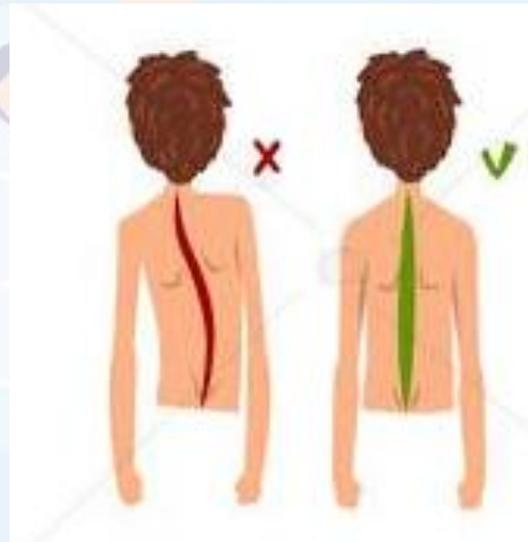
I – небольшие изменения. Устраняются концентрацией внимания ребенка на правильном положении тела.

II – количество симптомов увеличивается, однако они устранимы при разгрузке позвоночника (тело находится в горизонтальном положении).

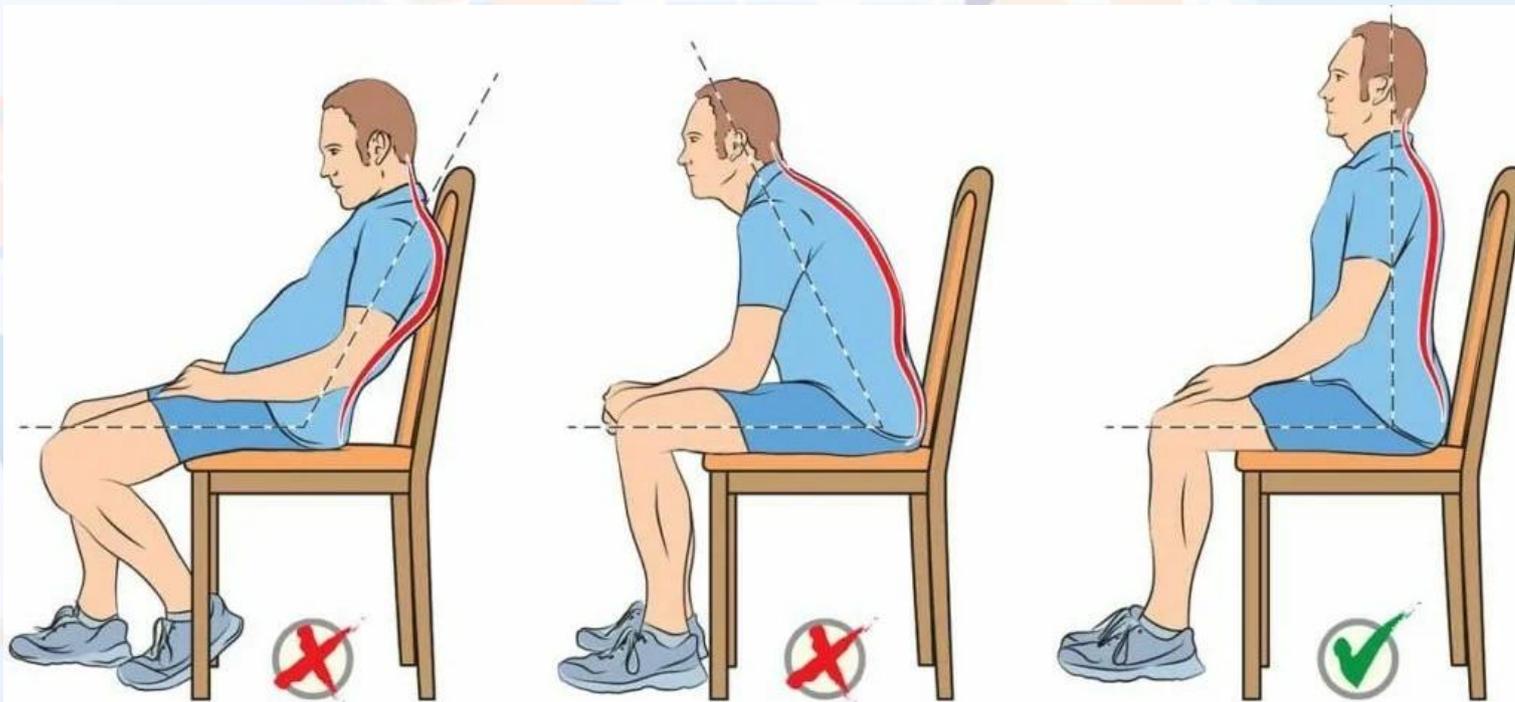
III – нарушения осанки сочетаются с начальными признаками сколиоза.



# Правильное ортопедическое поведение



# Правильная поза за рабочим СТОЛОМ



# Закаливание

A stylized illustration of a family exercising in a living room. A woman in a blue tank top and black leggings is performing a side lunge on the left. A man in a blue tank top and yellow pants is performing a side lunge on the right. A child in a yellow shirt and blue shorts is standing in the center, also in a similar pose. The background shows a living room with a window, a potted plant, a chair, and a table with a vase of yellow flowers.

**Специфическое** — повышение устойчивости к фактору воздействия

**Не специфическое** — формирование структурного следа адаптации — повышение устойчивости организма к любым изменениям внешней и внутренней среды, психоэмоциональным стрессам, инфекционным агентам

# Закаливание

**Первая стадия** — срочной (экстренной) адаптации — мобилизация компенсаторных, защитных и приспособительных механизмов.

**Вторая стадия** — устойчивой резистентности, или долговременной адаптации организма к действию чрезвычайного фактора.

**Третья стадия** - стадия истощения — срыв адаптации.

---

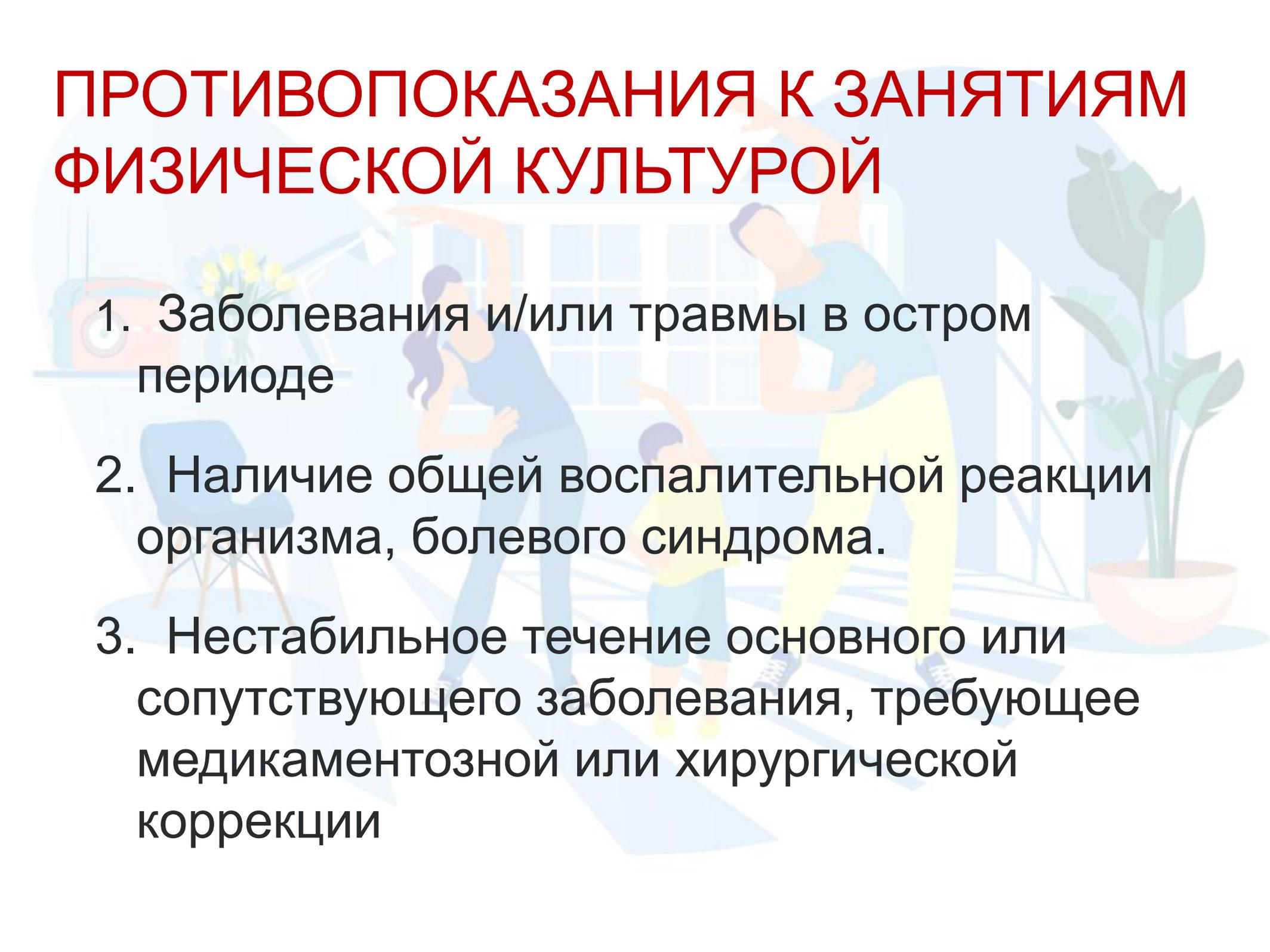
# Закаливание

---

## (Основные принципы)

- Систематичность использования закаливающих процедур.
- Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
- Комплексность воздействия природных факторов.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

A stylized illustration of a family exercising in a living room. A woman in a blue dress is performing a stretch, a man in a blue shirt and yellow pants is doing a similar stretch, and a child in a yellow shirt and blue shorts is also stretching. The room features a blue armchair, a potted plant, and a window in the background.

1. Заболевания и/или травмы в остром периоде
2. Наличие общей воспалительной реакции организма, болевого синдрома.
3. Нестабильное течение основного или сопутствующего заболевания, требующее медикаментозной или хирургической коррекции

# Спасибо за внимание!

