**Рекомендации Роспотребнадзора**

**Всемирный день ребенка. О необходимости двигательной активности детей**

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16% – 19% времени суток.

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Большое значение в дни каникул, необходимо придавать двигательной активности детей на улице и соблюдению режима дня.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр, занятиях в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Рациональный двигательный режим обеспечивает высокий уровень двигательной активности и способствует снижению утомления учащихся, повышает эффективность учебной работы.

Роспотребнадзор рекомендует в зимние каникулы организовывать активный отдых детей на свежем воздухе.