Тақырыбы : Физикалық белсенділік

Мектепке дейінгі балалар үшін әрдайымғы қимыл тәртібін қолдану балалардың дене және психикалық денсаулығын сақтауға және нығайтуға септігін тигізеді, дене шынықтыру тәрбиесі процессінің нәтижелілігін, қимыл белменділігін, балалардың дене шынықтыруға және адам денсаулығына қызығушылық деңгейін арттырады; олардың өз денсаулығына және дене шынықтыруға құнды қатынасын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

на 2 немесе одан көп күндер арнаған жөн.

Бұлшықеттің негізгі топтары қатысатын күш жаттығуларына аптасы Қимыл белсенділігі бала жасында үш құрамдас бөлікке бөлінеді:

-дене шынықтыру тәрбиесі процесінде белсенділік;

-оқыту және еңбек қызметі кезіндегі дене белсенділігі;

-тәуліктік қимыл белсенділігінің белгілі деңгейін қамтамасыз ететін, бос уақыттағы кенеттен дене белсенділігі.

Бұл жас тобына дене белсенділігі шынығу жаттығулары немесе демалыс кезіндегі жаттығулар, қимылды белсенділік түрлері (мысалы, велосипед немесе жаяу жүру), мамандандырылған қызмет (яғни жұмыс), үй шаруасы, ойындар, жарыстар, күнделікті қызмет, отбасы мен қауымдастықтар шеңберінде спорттық немесе жоспарлы жаттығулар.

Физикалық инерттілік (жеткіліксіз дене белсенділігі) маңыздылығы бойынша жаһандық өлімнің төртінші қауіп факторы болып табылады (әлемдегі 6% өлім). Одан басқа, бағалау бойынша, физикалық инерттілік сүт безі мен тоқ ішек обырының (шамамен 21-25% жағдайлар), диабеттің (27 % жағдайлар) және жүрек ишемия ауруының (шамамен 30% жағдайлар) пайда болуының негізгі себебі болып табылады.

Ересек адамдар арасында тиісті деңгейде дене белсенділігімен әрдайым айналысу денсаулыққа келесі әсерін тигізеді:

* Жоғары қан қысымы, инсульт, диабет, сүт безі мен тоқ ішек обыры, депрессияның даму және құлау қаупін төмендетуге мүмкіндік береді;
* Сүйектердің қатаюуы мен функционалды денсаулықтың нығаюына себебін тигізеді;
* энергия шығынының негізгі детерминанты болып табылады, демек, энергетикалық алмасу мен тиісті салмақты ұстап тұруда шешуші рөл атқарады.

ДДСҰ мәліметтері бойынша дене белсенділігінің жетіспеушілігі инсульт, диабет пен обыр сияқты инфекциялық емес ауруладың (ИЕА) маңызды қауіп факторы болып табылады. Көптеген елдерде адамдар дене белсенділігімен әлдеқайда аз айналысуда. Бүкіл әлемде 23% ересектер мен мектепке баратын 81% жасөспірімдер дене белсенділігінің жетіспеушілігін сезінуде.

Е.С Иманжапаров

Тереңкөл аудандық ауруханасы

ШЖҚ КМК

СӨС- Дәрігері