

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

Для лиц возраста 5-17 лет важно заниматься физической активностью не менее 60 минут в день для укрепления здоровья!

Как влияет физическая активность на здоровье?



укрепляет мышцы

способствует повышению иммунитета

улучшает самочувствие, настроение и повышает устойчивость к стрессам и депрессии

способствует снижению массы тела и предупреждает развитие ожирения



укрепляет кости, улучшает подвижность суставов

улучшает осанку



Чтобы быть физически здоровыми дети должны заниматься:

с 3-4 лет – подвижными играми, катанием на санках

с 4-5 лет – катанием на коньках, качелях

с 5-7 лет – прыжками со скакалкой, гимнастикой, фигурным катанием

с 10-17 лет – волейболом, баскетболом,

с 6-10 лет – бадминтоном, прыжками в длину и высоту, айквидо, каратэ, тхэквондо



ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы

5-17 жастағы тұлғаларға денсаулықты нығайту үшін дене белсенділігімен күніне кемінде 60 минут айналысу маңызды

Дене белсенділігі денсаулыққа қалай әсер етеді?



Бұлшықеттерді нығайтады

Иммунитеттің көтерілуіне ықпал етеді

Көңіл-күйді жақсартып, күйзеліс пен депрессияға төзімділікті арттырады

Дене салмағын азайтуға ықпал етіп, семіздіктің алдын алады



Сүйекті нығайтып, буындардың қозғалысын жақсартады

Мүсінді түзеді!



Дендері сау болуы үшін балалар:

3-4 жастан бастап қозғалыс ойындарын ойнап, шанамен сырғанаулары;

4-5 жастан бастап коньки, алтыбақан тебумен;

5-7 жастан бастап секіртпемен секіріп, гимнастика, суда жүзу, акробатика, мөнерлеп сырғанаумен;

10-17 жастан бастап волейбол, баскетболмен айналысулары қажет.

6-10 жастан бастап бадминтон, футбол, ұзындыққа және бийіктікке секіру, таэквондомен;

