**«Девочка и физкультура»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП№37**

**Зиннер Л.И., врач педиатр высшей категории мобильного детского Центра здоровья.**

Никогда еще проблема низкой двигательной активности детей и подростков не стояла так остро, как сегодня. Это обусловлено многими факторами, не последнее место среди которых занимает всеобщая увлеченность школьников компьютерными играми и общением в социальных сетях.

“Лучшего средства от «хвори» нет — делай зарядку до старости лет”, — так гласит древняя индийская пословица. И сегодня мы уделим внимание не спорту, а физкультуре.

**Физкультура** — это воспитание культуры тела посредством физических нагрузок и гимнастики.

Полезность физкультуры для растущего организма неоценима. Молодое тело нуждается в стимулировании тканей, которые формируются очень быстро.

Для нормального физического развития растущему организму необходимо много и разнообразно двигаться!

Но часто родители, желая дать ребёнку самое лучшее, стремятся заполнить жизнь малыша до отказа различными занятиями, спортивными секциями, кружками, курсами.

Однако перевозбуждение, чрезмерные физические нагрузки (профессиональное занятие спортом), эмоциональные нагрузки (соревнования, экзамены, завышенные требования к успеваемости, проблемы в семье и коллективе), нарушение ритмов труда и отдыха (слишком ранний подъём и позднее укладывание, недостаточное количество сна, переизбыток дополнительных занятий) подавляют работу целой сети эндокринных желёз, что в конечном итоге приводит к неправильному развитию яичников и нарушению их функций.

Девочкам в принципе не рекомендуется профессионально заниматься спортом, излишне увлекаться «мужскими» видами деятельности.

Девочкам категорически противопоказаны серьёзные соревнования, особенно спортивные, для формирующегося организма последствия могут быть катастрофическими: недоразвитость половых органов, изменение формы таза и т. п. Поэтому заниматься спортом полезно, но пусть это будет спорт для удовольствия, а не для медали. Однако, не желательно и излишне развивать интеллект в ущерб физическому и эмоциональному развитию.

**Основная задача родителей –** сформировать правильное отношение к физической активности и приучить ребенка к движению с самого детства.

Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Чем больше времени ребенок двигается, тем больше пользы это приносит его здоровью. Упражнениям по развитию скелетно-мышечных тканей (ЛФК, гимнастика, йога, спортивные кружки) нужно уделять внимание не менее трех раз в неделю.

Родителям стоит помнить, что мелкая моторика особенно хорошо гармонизирует работу мозга и желёз внутренней секреции, т. е. девочкам полезно заниматься традиционно «женскими» вещами: вышивкой, вязанием, рисованием, шитьём, бисероплетением, лепкой, каллиграфией... да хоть собиранием конструкторов «лего» с мелкими детальками или выкладыванием мозаики из макаронов.

 Так что же необходимо для гармоничного развития девочки? **Это** - утренняя гигиеническая гимнастика; прогулка по дороге в школу (из школы); физкультминутки на уроках, игры и развлечения на переменах; обязательные уроки физкультуры; занятия физическим упражнениями в группах продлённого дня; занятия в физкультурных кружках и спортивных секциях; физкультурно-оздоровительные занятия в выходные дни и во время каникул; развитие мелкой моторики (традиционно «женские» вещи: вышивка, вязание, рисование, шитьё, бисероплетение, лепка, каллиграфия и т.д.).

Таким образом, лучше всего, если девочка будет заниматься всем понемножку: спортом, рукоделием, искусствами, интеллектуальными упражнениями.

**И физкультура нужна для того, чтобы ребёнок вырос психологически уравновешенной и цельной личностью.**

**Спасибо за внимание.**

.