**Содействие физических упражнений укреплению здоровья и физическому развитию школьников.**

Одной из основных задач физического воспитания является содействие укреплению здоровья учащихся, то есть всякое занятие физическими упражнениями независимо от конкретной задачи, средств, методов и форм организации должно способствовать укреплению здоровья занимающихся.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Вот почему решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих здоровье школьника, в наши дни приобрела физическая культура.

Важно, чтобы школьники овладели знанием факторов, укрепляющих здоровье, обладали привычкой к систематическим занятиям физическими упражнениями, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью.

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Мышечные нагрузки приводят к расширению сети периферических сосудов, чем способствуют профилактике и лечению гипертонической болезни. Профилактическое действие на заболевание желудка, печени, желчного пузыря и кишечника оказывают повышение тонуса брюшной стенки и массаж внутренних органов во время выполнения физических упражнений. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма от инфекций.

Физическое воспитание ослабленных детей, требует совместных усилий педагогов и врачей. Показано, что для этих детей важно не только простое увеличение двигательного объёма активности, но и соблюдение определённого содержания физических упражнений. Для них исключаются упражнения, требующие максимальных усилий, большой выносливости и те, которые противопоказаны с учётом последствий перенесённого заболевания. При положительных сдвигах в состоянии здоровья и физической подготовленности эти дети переводятся в основную группу.

Известно, что ежедневные физические нагрузки повышают силу, уравновешенность и подвижность корковых процессов, стимулируют функцию подкорковых образований.

Большое значение для работы детского сердца имеет «мышечный насос», способствующий продвижению крови до сердца. Эта функция мышц настолько важна, что получила название периферического сердца. Благодаря более энергичному действию «мышечного насоса» во время выполнения физических упражнений улучшается отток венозной крови из конечностей (при сокращении периферических мышц), из органов брюшной полости (при сокращении дыхательной мускулатуры) и тем самым облегчается работа сердца.

Оздоровительная направленность физического воспитания решается всем комплексом занятий – физическими упражнениями на уроке физического воспитания, при проведении гимнастики до занятий, физкультминуток, во время внеклассных занятий.