



# Для чего нужна физкультура?

Что же нужно организму ребенка для сохранения и укрепления здоровья? Попробуем перечислить, совсем кратко.

Двигательная активность – ее смысл, связь со здоровьем, содержание; об этом подробный разговор впереди.





Питание – оно имеет несколько функций, в числе которых чаще помнят об обеспечении организма энергией. Энергия нужна детскому организму для поддержания температуры тела, выполнения физической работы, обмена веществ, работы мозга, роста. Еще одна функция пищи – строительная, она доставляет материал для построения тела.



Поэтому так важно, чтобы в ней присутствовало нужное количество определенных белков, жиров и углеводов, минеральных солей. Третья функция питания – обеспечение организма биологически активными веществами, регулирующими процесс жизнедеятельности. Основную их часть составляют витамины.



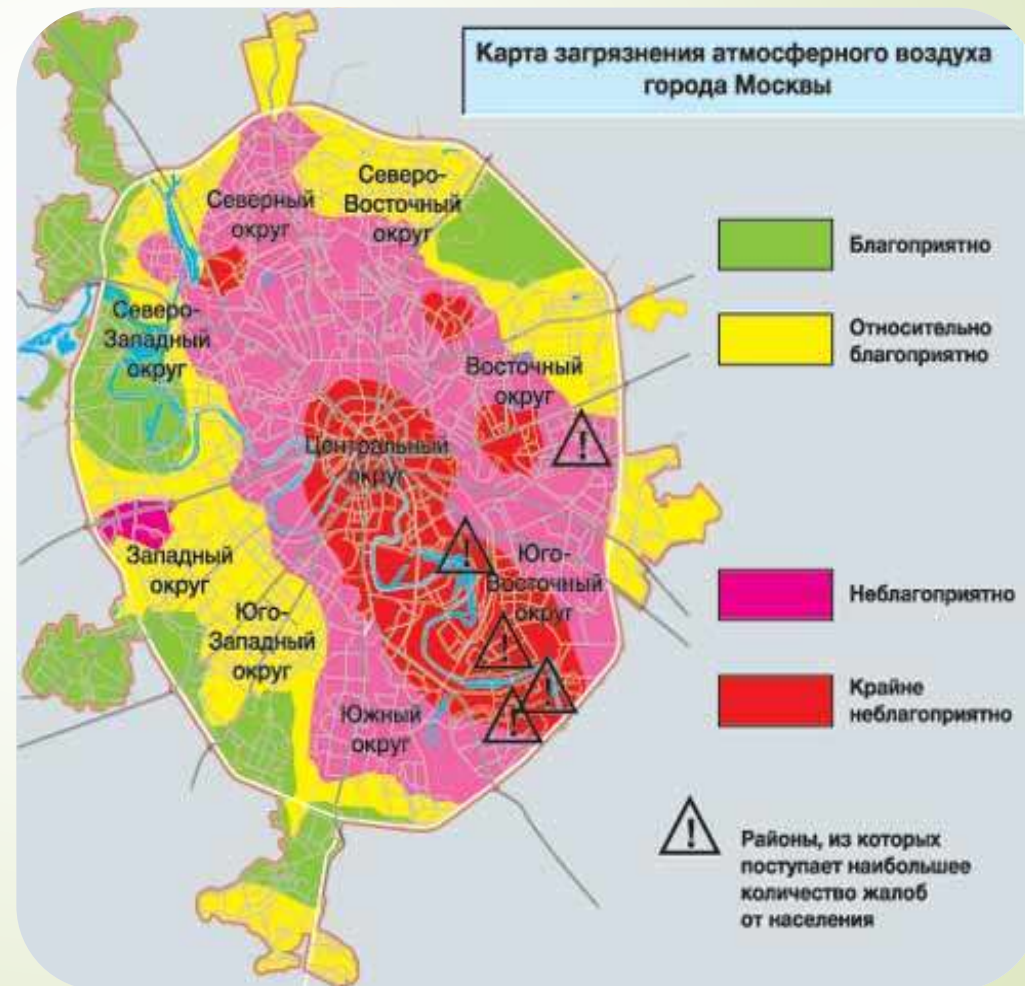
Пища не должна быть избыточной, слишком калорийной и рафинированной, очищенной от естественных грубых волокон клетчатки и других веществ. И питаться надо регулярно, распределяя общее количество пищи в течение дня.

Кстати, пища должна быть еще приготовленной вкусно и поданной красиво, тогда человек получает от нее эстетическое удовольствие, способствующее более полному и правильному усвоению содержащихся в ней питательных веществ.





- Влияние внешней среды. Это на самом деле не только экологическая обстановка в районе или городе, которая может сильно влиять на здоровье, вернее, на частоту возникновения определенных заболеваний у детей и взрослых.



Соблюдение правил здорового быта, гигиена дома, личная гигиена. Ребенок, готовящий уроки на уголке высокого стола, сидя боком на табуретке, либо спящий на мягкой перине или провисшей раскладушке, имеет все шансы заработать искривление позвоночника. И питание, его состав и способ приготовления пищи – это тоже зависит от семьи.



Эти несколько упражнений и душ после них нужны всем системам организма, чтобы перейти от состояния сна к активному бодрствованию. Почему именно физические упражнения? Потому что при этом усиливается ток крови не только в работающих мышцах, но и в сердце, легочных капиллярах, печени, мозге и других органах, которые ночью тоже «дремали» и накапливали продукты своей деятельности.

Если родители сами по утрам находят 10 минут, чтобы сделать несколько несложных упражнений для разных групп мышц – то, что называют утренней гигиенической гимнастикой, они легко могут привить эту полезную привычку ребенку. Но не следует думать, что утренней зарядки будет достаточно, чтобы весь остальной день просидеть за партой или письменным столом.





Большую роль в поддержании и укреплении иммунитета играет закаливание. Чем моложе организм, тем беззащитнее он к действию внешних факторов – жары, холода, перепадов атмосферного давления, сырости, солнечной радиации и инфекционных заражений. Причем действуют эти факторы на организм, дополняя друг друга.



И последнее по счету, но не по важности – отсутствие вредных привычек. Так скромно называли раньше разные формы наркотизации – курение, алкоголь и собственно наркотические вещества. Каждое из этих веществ – яд! Яд, отравляющий весь организм, и в первую очередь нервную систему, яд, подрывающий здоровье и тормозящий рост и развитие.





Их объединяют не только вредное воздействие на здоровье, но и затягивающее все глубже привыкание, которое формируется тем быстрее, чем моложе ребенок. Здесь и замыкается круг разных составляющих физической культуры, потому что дети и подростки, занимающиеся спортом и оздоровительными физическими упражнениями, гораздо менее подвержены этому злу.





Вот насколько широко понятие физической культуры, культуры нашего тела и, по сути, здоровья, счастья и долголетия. Вот почему так нужна детям физкультура в школе и дома.




Ни на одном уроке ученик не может получить столько полезных для себя лично и своей жизни знаний, сколько на уроке физической культуры.



Чем раньше и прочнее освоит ребенок основы физической культуры и научится заботиться о своем здоровье, тем позднее и реже придется ему сталкиваться в будущем с врачами.







► Мы уже говорили ранее о том, что выбор вида спорта для занятий ребенка – дело ответственное и индивидуальное, требующее учета его особенностей. Спортивно одаренные дети, очевидно, легко найдут себя в такой спортизированной школе, а слабые, не слишком ловкие и, конечно, недостаточно здоровые будут отброшены еще дальше, чем при существующем сегодня положении.

Ведь физическая культура – совершенно особая образовательная область, где освоение учебного материала зависит не только от психологических и психофизиологических свойств учащегося, но и от его биологических характеристик. Необходимо учитывать различия в телосложении, экологических условиях, темпах индивидуального развития, состоянии здоровья



# Вывод:

- ❖ Здоровый образ зависит прежде всего от сознания. Чтобы заняться физической культурой, нужно желание. Для этого не обязательно ходить в фитнес-центр. Можно устраивать пробежки в парке, играть в волейбол на природе, регулярно делать зарядку дома и заниматься физической культурой в школе на уроках. Кроме того, здоровый образ жизни – это еще и правильное питание. А здоровое питание – это не дорогие копчености, а простая пища: поменьше жирного, жареного, побольше овощей, фруктов, круп. Тогда и силы появятся, и оптимизм.