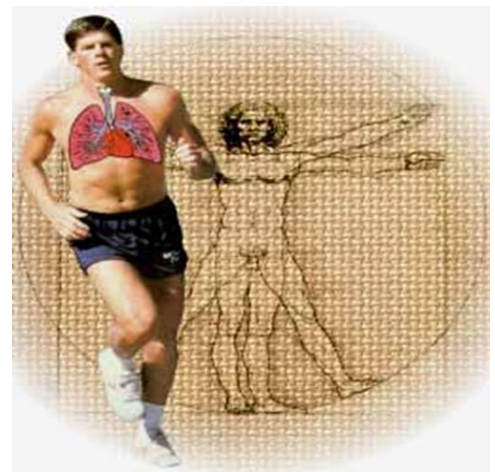


ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Физкультура так же важна для здоровья, как и здоровое питание, поскольку она способна в значительной мере продлить активное долголетие и снизить риск многих заболеваний.



Для людей с малоподвижным образом жизни характерны ранняя мускульная слабость, замедление тока в крови, застойные явления в организме, что, разумеется, самым неблагоприятным образом сказывается на общем состоянии человека.

Движение и ребенок — понятия не разрывные. Надо радоваться, если ребенок растет подвижным и непоседливым. Он развивается в движении. Живой ребенок и подвижный — нормально, а вялость и медлительность ребенка — основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

А во многих ли наших семьях принято заниматься совместной физкультурой? Допустим, папа ходит на футбол, мама - на фитнес. А как же дети? Да, у малышей в саду есть спортивные занятия, у школьников - уроки физкультуры. Однако совместное выполнение упражнений дома будет явно не лишним. Во-первых, таким образом родители приучают детей к здоровому образу жизни. Во-вторых, такие занятия способствуют сближению родителей и детей.

Если у вас есть дети-подростки и юноши, их обязательно нужно увлечь семейной физкультурой. Вместо просмотра телевизора лучше 10-15 минут уделить несложным, но очень полезным упражнениям. Ни для кого не секрет, что в пожилом возрасте мышечный тонус ослабевает, а значит, физические упражнения особенно необходимы - эту мысль нужно донести и до своих детей.



Научные исследования и практика во многих странах мира убедительно доказали первенствующее оздоровительное влияние **медленного бега** на здоровье людей всех возрастов. У любителей оздоровительного бега происходит значительное улучшение обменных процессов за счет повышения микроциркуляции - кровотока в сосудах малого диаметра, улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность.

К другим упражнениям относится **быстрая ходьба** в течение достаточно длительного (1,5—2ч) времени. Эффективное средство для укрепления мышц ног и улучшения их формы — ходьба босиком по мелководью вдоль реки или моря. При этом повышается кровоток, особенно в сосудах ног, создаются условия для роста мышц в длину и ширину, а попутно достигается отличный закаливающий эффект.

Один из видов оздоровительных упражнений — это **езда на велосипеде**, которая укрепляет мышцы ног и рук, развивает силу, ловкость и выносливость.



Плавание, как и другие упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного функционирования организма.

Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность, служит эффективным средством профилактики респираторных заболеваний.

Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

Вот еще доводы в пользу простой физкультуры. Несложные физические упражнения благотворно влияют на весь организм. Благодаря физкультуре, укрепляется мышечная и костная системы, улучшается обмен веществ, увеличивается поясничный изгиб позвоночника и амплитуда подвижности суставов. Во время упражнений ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению, что очень важно для сердечной деятельности.

Таким образом, просиживая большую часть времени сначала за партой в школе, потом дома за компьютером, подросток постепенно теряет свое здоровье. А компьютер еще и отдаляет его от семьи. Совместные подвижные игры и физкультура помогут решить обе эти проблемы. Да и самим родителям такие занятия будут очень полезны, а малыши уже с детства привыкнут к выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове.

Здоровья вам и вашей семье!



Подготовила специалист общественного здоровья школы Светлана Лемкене