Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Методическая разработка:

 **«Закаливание и профилактика ОРВИ**

**и роль физической культуры в профилактике ОРВИ».**

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г.Чаплыгин – 2023г.

Содержание:

1.Закаливание и профилактика ОРВИ.

**2. Понятие о физической культуре.**

**3.** **Роль физической культуры в профилактике ОРВИ.**

**4.** **Формы физического воспитания, способствующие профилактике ОРВИ.**

**5**.**Заключение.**

1.Закаливание и профилактика ОРВИ.

 Основными принципами закаливания являются- постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка и контроль врача. Нельзя сразу подвергать детей резким колебаниям температуры; надо постепенно приучать их к снижению или повышению ее, чтобы организм безболезненно приспособился к жаре или холоду. Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно в определенной последовательности, учитывая возраст ребенка, физическое состояние, состояние здоровья и нервной системы. Наконец, обязательно периодически показывать ребенка врачу, чтобы тот постоянно наблюдал за эффективностью закаливания.

Если в первые годы жизни малыша вы не сумели приучить его к правильному режиму, закаливанию, если он здоров и жизнерадостен, если же что-то было упущено, не надо отчаиваться, все еще можно исправить.

Сущность закаливания заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребенка вырабатывается способность приспосабливаться к изменениям условий жизни. В частности, закаленный организм детей быстро приспосабливается к колебаниям внешней температуры (жаре и холоду, к ветру, дождю), а также к физической нагрузке.

Закаленные дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной водой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление легких и ревматизм. Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

**Лучшими средствами закаливания** служат воздух, вода и солнечные лучи. Умелое применение их всегда благотворно влияет на здоровье ребенка и прекрасно укрепляет его организм.

Длительное пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо для их нормального роста и развития.

Колебания температуры воздуха- это простейшая, наиболее доступная форма закаливания. Постепенно надо приучать ребенка к пребыванию на воздухе в легкой одежде. Нельзя укутывать детей теплыми шарфами, платками. Если нет больших морозов, во время прогулок или игр на улице шея ребенка должна быть открыта, на голову рекомендуется надевать лишь одну теплую шерстяную шапочку. Весной и осенью лучше всего носить легкую, но достаточно теплую одежду и только зимой надевать меховые шубки и шапки. Вместе с тем ноги ребенка в холодную и особенно сырую погоду должны быть обуты в сухую и теплую обувь. Излишне укутанные дети малоподвижны и быстро мерзнут, чем легко одетые их товарищи. Участвуя в подвижных играх, слишком тепло, одетые ребята сильно потею, быстро устают и часто подвергаются простудным заболеваниям.

Приучите детей гулять и играть на открытом воздухе в любую погоду. Отменять ежедневную прогулку здоровому ребенку надо только при сильном дожде или большом морозе. В теплое весеннее и особенно летнее время ребенок большую часть дня должен проводить на воздухе. Полезно воспитывать у детей привычку, играть, заниматься и спать в теплую погоду при открытом окне, а прохладную- при открытой форточке.

Для закаливания детей водой применяют обтирание водой и купание. **Обтирание** детей рекомендуется проводить следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Дети 5-6 лет могут обтираться самостоятельно, под наблюдением взрослых. Более сильной процедурой является **обливание**, которое летом можно проводить на воздухе.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время**- купание** в реке или озере. Пребывание в воде начинать с 1-2 мин. И постепенно доводить до 5-8 мин. Не следует входить в воду слишком разгоряченными или охлажденными. В воде заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не было «гусиной кожи», резкого побледнения и посинения. После купания, даже в жаркую погоду, не забываете хорошо вытереть ребенка и одеть его, а в прохладную погоду немного побегать. Купание ребенка допустимо только с разрешения врача. Оно противопоказано детям, недавно перенесшими воспаление легких, плеврит, страдающими болезнями сердца, почек.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытье ног на ночь прохладной водой круглый год. Эта гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5-6 летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

**Солнечные лучи**- прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями тела.

Вместе с тем при неумелой дозировке солнечные лучи могут принести ребенку вред. Поэтому принимать солнечные ванны разрешается только по назначению врача.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления и четкого соблюдения следующих правил:

1. Систематичность закаливания.
2. Постепенное увеличение силы воздействия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей.
4. Проведение закаливания на фоне оптимального теплового состояния ребенка.
5. Закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка, так как при этом легче и быстрее формируются условные связи.
6. Эффект устойчивости к холоду проявляется на тех участках, которые подвергались его воздействию.
7. После выраженных физических, эмоционально-психических нагрузок необходимо уменьшить степень охлаждающего воздействия.

**2. Понятие о физической культуре.**

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развитии. Не стоит путать два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Массовую физическую культуру образует физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Рекреация («восстановление») — комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);

восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры;

занятия физическими упражнениями в целях отдыха ‒ рекреация;

высшее достижение в области спорта.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает.

Физическая культура подразделяется на несколько видов, которые соответствуют различным сферам её применения в обществе:

1.Базовая. Направлена на получение основных двигательных умений и навыков, которые необходимы в повседневной жизни. Приобретается в дошкольных учреждениях и в школе.

2.Оздоровительно-реабилитационная. Направлена на укрепление и улучшение состояния всех функций организма. Делится на гигиеническую (к ней относятся прогулки, утренняя гимнастика) и лечебную (ЛФК), которая применяется при различных заболеваниях или после травм.

3.Прикладная. Направлена на оптимизацию условий развития физиологических способностей и психических качеств человека в процессе профессиональной деятельности. Например, физкультминутка, производственная гимнастика, активный отдых в выходные дни.

4.Рекреативная. Оказывает положительное воздействие на текущее функциональное состояние организма (активный туризм, спортивные игры во время отдыха).

5.Спорт. Сложился в форме соревновательной деятельности по различным комплексам упражнений. Включает в себя организацию и проведение подготовительных учебно-тренировочных занятий.

Хотя спорт является составной частью физической культуры, он выходит за её рамки. Например, авиамодельный спорт, шашки, шахматы или радиоспорт нельзя отнести к физкультуре, потому что в них отсутствует двигательная деятельность, а результат зависит не столько от физических способностей человека, сколько от умственных.

Занятия спортом и физической культурой различаются по целям. Если физкультурой занимаются ради укрепления здоровья, совершенствования тела, приобретения жизненно важных двигательных умений, то в спорте главное – победить в состязаниях и достигнуть максимально возможных результатов (установить личные или мировые рекорды) в данном виде спорта.

**3.** **Роль физической культуры в профилактике ОРВИ.**

Укрепление здоровья занимающихся включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения детей и подростков в двигательную деятельность, проведения физических тренировок с целью увеличения функциональных возможностей организма, и тем самым является профилактической оздоровительной мерой.

Задача заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале – всем возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры.

Физкультура стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск простудных заболеваний. Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания (слипание, спайки и т.д.). Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм. Общее физическое саморазвитие человека улучшает тонус различных органов и систем, повышает их естественную сопротивляемость. Улучшение работы центральной нервной системы, оздоровление эмоционально-психологического состояния человека. В разумных дозах физкультура улучшает состояние органов, чьи функции тесно связаны с функциями дыхания (например, сердечнососудистой системы). Практически любая физическая активность в той или иной мере снижает риск заболеваний дыхательных путей. Впрочем, если оценивать наиболее привычные и доступные виды спорта и направления физкультуры, то лучшим выбором для профилактики простудных заболеваний считаются следующие:

утренняя гимнастика;

специальная лечебная гимнастика;

длительные прогулки и ходьба;

плавание;

игровые виды спорта;

бег;

дыхательные упражнения.

Для того чтобы профилактика простуды физкультурой была действительно полезной, важно учитывать некоторые рекомендации специалистов:

Спорт по-настоящему эффективен в качестве профилактической меры только для здоровых людей. В том случае, если вы чувствуете симптомы простуды, трахеита, гриппа, фарингиты или других заболеваний дыхательных путей, физические нагрузки стоит резко ограничить или даже полностью прекратить. По крайней мере, до консультации с врачом. Особую осторожность стоит проявлять в холодное время года: зимой, ранней весной или поздней осенью. Для того чтобы не навредить, лучше заранее разобраться, как правильно бегать зимой (плавать, гулять и т.д.). Возможно, в этот период разумно переключиться на другие виды спорта, которыми можно заниматься дома или в зале. Профилактика простудных заболеваний спортом всегда будет более действенной, если система упражнений разработана специалистом индивидуально для вас, а еще лучше - занятия проводятся под контролем профессионального тренера.

Если человек занимается физическими упражнениями, закаливает организм, правильно питается, соблюдает режим сна. Другими словами ведёт здоровый образ жизни, то все болезни проходят мимо такого человека. Про такого человека говорят, что у него крепкий иммунитет. Иммунитет от латинского слова «иммунитас» - освобождение, избавление от чего-либо. Невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям и чужеродным веществам. Обеспечивание защитными свойствами кожи, слизистых оболочек, клетками иммунной системы. Здоровье - бесценное достояние. К сожалению у большинства школьников слабое здоровье, а отсюда отсутствие крепкого иммунитета. С наступлением осеннего периода детский организм ослабевает настолько, что малейшее дуновение холодного ветра, дождь, приводят его к простудным заболеванием. «Фундамент» здоровья закладывается с детских лет.

**4.** **ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ.**

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни для любого человека, занимая огромное место в учебе и в работе людей. Физические упражнения играют большую роль не только в устойчивости организма перед заболеваниями, но и в работоспособности человека, именно поэтому очень важно значительную роль в процесс воспитания и обучения физической культуре вкладывать и в высших учебных заведениях.

Профилактика простудных заболеваний имеет своей целью укрепление органов дыхания и нормализацию функции внешнего дыхания. Профилактика простудных заболеваний улучшает эластичность тканей легких, нормализует газообмен между кровью и воздухом, увеличивает бронхиальную проводимость. А также профилактика простудных заболеваний оказывает общеукрепляющее действие на весь организм и стимулирует иммунные процессы.

Профилактика простудных заболеваний - это целый комплекс мероприятий, который только при регулярном и систематическом применении позволяет устранить частую заболеваемость. В первую очередь это закаливание. А также профилактика простудных заболеваний - это занятия на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка), ходьба, бег, плавание и специальная лечебная физкультура.

Отдельно следует сказать о лечебной физкультуре. Лечебная физкультура как профилактика простудных заболеваний имеет очень большое значение.

Лечебная физкультура (ЛФК) - это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. ЛФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. А если гимнастика регулярна, то укрепляется иммунитет. Особенно важно использовать ЛФК при лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые трудно вылечить медикаментозной и другой терапией. Например, определенная форма бронхиальной астмы (астма физического напряжения) лечится исключительно физическими упражнениями. Причинами многих простудных заболеваний являются особенности строения органов дыхания и неправильная постановка дыхания. ЛФК помогает улучшить воздухообмен и кровоснабжение легких, установить правильные темп и ритм дыхания.

Оздоровительная физкультура имеет цель повысить уровень физического и психического состояния до величин, которые гарантируют стабильное здоровье. Чтобы добиться именно оздоровительного эффекта от тренировок, необходимо соблюдать несколько правил.

Оздоровительная физкультура подразумевает, что двигательные нагрузки на занятиях будут строго дозированы. Поэтому при занятиях оздоровительной физкультурой необходимо строго следить за темпом и длительностью выполнения упражнений, за частотой сердечных сокращений. Последняя должна соответствовать уровню, оптимальному для определенного вида упражнений и возраста человека. Иначе оздоровительная физкультура становится просто нецелесообразной, а имеет место явная спортивная направленность. Оздоровительная физкультура должна иметь циклический характер. Упражнения должны быть определенным образом составлены в циклы. Каждый цикл можете составлять одну тренировку или повторяться за одну тренировку несколько раз.

В перерывах между циклами обязательно должны быть паузы. В эти паузы оздоровительная физкультура предписывает снижать нагрузку, если цикл повторяется несколько раз за одну тренировку. А если цикл упражнений и составляет тренировку, то нагрузку отменяют совсем. В эти паузы организм должен полностью восстановиться после нагрузки. Понятно, что чем больше интенсивность нагрузки, тем продолжительнее должны быть паузы.

Оздоровительная физкультура - это ни в коем случае не однообразные тренировки. Ведь оздоровительная физкультура призвана воздействовать на весь организм в целом, поэтому и упражнения должны быть разнообразными. Например, ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде или лошади, гребля, лыжи, коньки и многое другое должны непременно сочетаться со специальными силовыми упражнениями. Оздоровительная физкультура немыслима без закаливания и самомассажа.

Оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя дыхательные упражнения. Правильное дыхание - один из важнейших залогов отличного здоровья. Кислородное голодание приведет только к ухудшению состояния человека, но никак не к оздоровлению организма.

Оздоровительная физкультура должна включать в себя специальные упражнения, способствующие развитию координации.

Оздоровительная физкультура может быть разной, преследующей разные цели. Для примера рассмотрим ходьбу и бег. Занятия ходьбой относят к легкой нагрузке. Такая нагрузка приводит к улучшению настроения, самочувствия, сна. Бег, чередующийся с ходьбой - это умеренная нагрузка. Она способствует улучшению функционирования системы кровообращения, экономии и повышению возможностей сердечной деятельности, снижению частоты пульса в обычных условиях, снижению давления. А непрерывный бег - это уже тяжелая нагрузка. При тяжелой нагрузке наблюдается увеличение энергетического потенциала мышц и печени, увеличение размеров надпочечников и сердца. В целом, оздоровительная физкультура способствует профилактике заболеваний, в том числе, простудных.

Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека - силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы. То есть, по большому счету, под обозначение «гимнастика» мы можем подставить какие угодно физические упражнения. Однако же гимнастика имеет весьма четкое подразделение.

Основная гимнастика применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека. А также основная гимнастика может использоваться для развития у человека новых двигательных навыков, или для подготовки занимающегося к более сложным двигательным действиям. Основная гимнастика может включать такие упражнения, как ходьба, бег, метание, лазание, упражнения для координации, преодоление препятствий, ползание, поднимание и переноска груза и многое другое. Основная гимнастика может использовать подручные спортивные снаряды, например, гимнастический конь, кольца, брусья, перекладина, бревно и другое.

Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма. Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний.

Атлетическая гимнастика имеет целью вызвать значительные изменения у человека. Атлетическая гимнастика ведет к развитию мышц, росту мышечной массы, силы и выносливости. Атлетическая гимнастика - это многократное повторение одних и тех же упражнений со все возрастающей нагрузкой. Атлетическую гимнастику обычно рекомендуют молодым здоровым мужчинам в качестве средства общего физического развития. Но при этом предлагают сочетать атлетическую гимнастику со спортивными играми, бегом или плаванием. Это необходимо, чтобы снизить возможное негативное влияние атлетической гимнастики.

Ритмическая гимнастика отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки. Ритмическая гимнастика использует разнообразные мероприятия, по-разному влияющие на организм. Бег и прыжки влияют на сердечно - сосудистую систему и развивают выносливость, приседания и наклоны действуют на двигательный аппарат, расслабление и растяжка мышц влияют на нервную систему, упражнения в положении лежа развивают силу мышц и подвижность суставов, танцевальные движения развивают пластичность и так далее. Таким образом, в зависимости от применяемых мероприятий, ритмическая гимнастика может носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, оздоровительный или смешанный характер.

Лечебная гимнастика является основной формой профилактики, лечения и реабилитации при различных заболеваниях. Лечебная гимнастика применяет такие упражнения, которые направлены на восстановление функций пораженного органа, но отсутствует усиленная нагрузка на него. Лечебная гимнастика может использовать также такие упражнения, как дозированная ходьба, специальные дыхательные упражнения, прогулки, спортивные игры, плавание, катание на лыжах и другое. Ценность ее еще и в том, что помимо лечебного действия, лечебная гимнастика оказывает общее положительное воздействие на организм. Лечебная гимнастика проводится исключительно под контролем врача. Врач решает, какова должна быть физическая нагрузка для данного пациента с его конкретным заболеванием. Поэтому в большинстве случаев лечебная гимнастика носит индивидуальный характер.

Бег - это, наверное, самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков.

Бег ведет к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни. Бег заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет похуданию и красивой фигуре. Бег укрепляет систему кровообращения, что является отлично профилактикой заболеваний сердца. Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака. Бег стимулирует обмен веществ. Бег стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы. Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность.

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни для любого человека, занимая огромное место в учебе и в работе людей. Физические упражнения играют большую роль не только в устойчивости организма перед заболеваниями, но и в работоспособности человека, именно поэтому очень важно значительную роль в процесс воспитания и обучения физической культуре вкладывать и в высших учебных заведениях.

Закаливание — не просто сумма отдельных упражнений, а совокупность системы профилактических мероприятий, которая направлена на повышение иммунитета и адаптации к условиям внешней среды, а также на сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и устранении негативных последствий простудных заболеваний.

Очень важно систематическое выполнение закаливающих процедур и физических упражнений. Именно их периодичность снижает число простудных заболеваний в 5-6 раз, а иногда и вовсе исключает их.

Закаливание организма — это его совершенствование, направленное на повышение иммунитета, а значит устойчивости не только к простудным заболеваниям. Конечно, быстрой ответной адаптационной реакции не будет. Нужно закаливаться в течение многих месяцев, постепенно увеличивая силы раздражающего воздействия.

Эффективность действия закаливающих процедур повышается при сочетании их со спортивными упражнениями. И при этом также важно добиваться увеличение физических нагрузок постепенно.

Утренняя гимнастика в сочетании с водными процедурами способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние после сна и поддержанию организма в течение всего трудового дня. Эти процедуры совершенствуют координацию нервно-мышечного аппарата, дыхательной системы, активизирует кожные и мышечные рецепторы, способствует улучшению опорно-двигательного и вестибулярного аппарата.

Не последнее место в профилактике заболевании занимают спортивные игры. Игры — это метод физического и морального воспитания. Их разделяют на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Она также является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

Ведь здоровье — это важнейшая составляющая часть нашего успеха, имеющая материальную и духовную ценность в мире, где ритм жизни требует большой физической активности и подготовленности.

Главное, что нужно помнить при выполнении физических и профилактических процедур это: сознательность, постепенность, последовательность, индивидуализация и регулярность их выполнения. Ведь стремясь укрепить организм, мы можем случайно причинить ему вред.

Не зря еще «отец медицины» Гиппократ утверждал, что гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно. Именно от того, сколько и как человек занимается физкультурой и спортом зависит его здоровье. Оптимальный двигательный режим правильное питание сочетание труда и отдыха способствуют повышению устойчивости организма к внешним воздействиям. Здоровье, не купишь не за какие средства, а значит, его нужно беречь.

Список используемой литературы:

1. Анохина И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье. 2010. -56с.
2. Гигиенические основы воспитания детей : / Е. М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Состав. В.И Теленчи. -М.: Просвещение,2007. -143с.
3. Лаптиев А. П. Закаливайтесь на здоровье. -М. Медицина 2001. -160с.