

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С.Е. БЕЛОГО
ХУТОРА БЕЙСУЖЕК ВТОРОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Разработка спортивного мероприятия, беседа на тему:

В здоровом теле – здоровый дух

- У природы есть закон –
счастлив будет только тот,
кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Почуйсь-ка быть
здоровым!



*Подготовила: учитель
физической культуры:
Илясова Е.В.*

2022 год

Что надо сделать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным?

Правильно питаться.

Двигаться, вести физически активный образ жизни.

Полноценно отдыхать и расслабляться.

Как видите, сложного ничего нет, надо только захотеть и выполнять все эти нехитрые советы.

Охрана здоровья детей — это основная задача цель всего общества, так как лишь здоровые дети могут усваивать полученные знания и в будущем применить эти знания в профессии. Лучше тратить силы на закаливание и спорт, чем потом, на дорогостоящее лечение.

Ухудшение состояния здоровья детей начинается с первого года обучения в школе до конца, то есть процесс обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся.

Режим дня, труда и отдыха.

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон. При соблюдении режима дня организм работает по четкому ритму и ему легко и быстро переключиться с одного состояния на другое. А это в свою очередь создает наилучшие условия для учебы и отдыха, это помогает укреплению здоровья. В течение жизни, 1/3 общего времени, человек учится (работает). Поэтому важно, чтобы под влиянием учебы (труда) не ухудшалось состояние здоровья. Труд - нужное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь. Интересная работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, посильный, и хорошо организованный труд хорошо влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и раннему одряхлению. Большое значение имеет режим труда. Если умело не распределять силы во время выполнения работы, то не избежать перенапряжения и переутомления. К труду нужно приучаться с детства. Равномерная, постоянная работа полезнее для здоровья, чем смена времени безделья со временем напряженной, торопливой работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. В будущем важен правильный выбор профессии по способностям и склонностям ребенка.

Перед началом работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее удобно расположить все инструменты учебники, тетради. Освещение рабочего места должно быть хорошим и равномерным. Лучше один источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Характер отдыха должен отличаться от характера занятий ("контрастный" условие построения отдыха). Ребенок должен много гулять, проводить время отдыха на свежем воздухе. Городским жителям хорошо бы чаще выезжать за город: парки, лес, на садовые участки и т. п. Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку

необходим и пассивный отдых. Пассивный отдых — это состояние покоя, который снимает утомление и помогает восстановить силы. В условиях современной жизни, когда растет число процессов, выполняемых машинами и различными механизмами, с одной стороны, приводит к уменьшению движения при выполнении работы, а с другой — к увеличению умственного труда или труда, с нервно-психическим напряжением, результат пассивного отдыха очень мал. Более того, формы пассивного отдыха нередко оказывают вредное действие на организм, в первую очередь на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. И значит, растет значение активного отдыха. Результат активного отдыха виден не только в снятии утомления, но и в улучшении работы центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, других систем, что, конечно же, способствует улучшению физического развития, укреплению.

Режим сна. Крепкий сон.

Сон - один из важных частей человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложная работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться соблюдать режим сна и бодрствования. В нашем организме одновременно протекают 2 процесса: утомление (разрушение) и восстановление.

Если долго не восстанавливаться после нагрузок, как физических, так и умственных, то можно очень сильно навредить здоровью. Просто-напросто организм изнашивается быстрее. Самым лучшим восстановителем, конечно же, является сон. Во время сна с организмом происходят следующие явления:

Замедляется обмен веществ и снижается температура тела, что ведёт к "растягиванию" жизненного цикла.

Закаливание

Другим важным слагаемым здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работат и умение радоваться жизни.

Особенно важна роль закаливания в предупреждении или профилактике простудных заболеваний. Закаливание в 2-4 раза уменьшает число болезней, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, рожденный хилым и болезненным, благодаря постоянному в течение долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До пожилого возраста легендарный полководец сохранял энергию и жизнерадостность. О нужности закаливания постоянно говорили видные русские ученые, медицины Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Ошибочно мнение, что закаливание не подходит ослабленным детям. Вот некоторые правила закаливания:

Постоянное закаливания во все времена года, без перерывов.

Постепенный переход от простого к сложному.

Учет возраста и особенностей организма человека.

Процесс должен быть приятным.

Нарушение этих правил приводит к уменьшению эффекта от закаливания, а иногда и к болезням. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.