

# О пользе физкультуры для организма



Материал подготовила инструктор по физической культуре  
МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова О.И.

**Зарядка** - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому, работоспособному состоянию. Во время сна снижается интенсивность физиологических процессов в организме, центральная нервная система находится в состоянии отдыха. После пробуждения постепенно повышается активность и физиологических процессов, и центральной нервной системы, но этот процесс может быть довольно длительным, человек еще долгое время после сна может ощущать вялость, сонливость, работоспособность его бывает снижена. Физические упражнения вызывают потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводят центральную нервную систему в активное состояние, а также активизируют работу внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность. Заниматься зарядкой нужно в проветренной комнате, а в теплое время года лучше на открытом воздухе. Одежда должна быть легкой. Зарядка помогает в физическом воспитании - она способствует улучшению координации движений и овладению новыми двигательными навыками, необходимыми в повседневной жизни. Одна из самых главных причин, по которым нам трудно заниматься утренней зарядкой – это лень. Именно благодаря ей - матушке, мы находим тысячи отговорок таких как: «Я лёг всего в 4 утра, а вставать в 8, какая тут зарядка!». Иногда нам мешает весна и авитаминоз: «Вот летом точно начну!» и тому подобное. Но,

оказывается, приучить себя к зарядке легко, главное – творческий подход к этому процессу.

### **Важное значение имеют:**

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

### **Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.**

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

## Вырабатываем правильную осанку

Упражнения этого комплекса осваиваем с 3-4 лет. Помимо красивой осанки они позволяют укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение позвоночника и головного мозга.

### 1. Поза дерева

Стоя или сидя за столом, ставим ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойный вдох и выдох. Плавно поднимаем руки (ладони одна к другой, пальцы вместе) и тянемся всем телом.

### 2. Божественная поза

Сидя или стоя заводим руки за спину, ладони соединяем. Кисти касаются позвоночника. Локти приподняты, спина прямая. Грудная клетка развернута, плечи отведены назад.

### 3. Поза лебедя

Спина касается спинки стула. Руки опущены, плечи отведены назад. Руки за спиной соединяем в замок, выпрямляем и медленно поднимаем.

### 4. Перекрест

Стоя или сидя, правую руку вытягиваем вверх, левую опускаем вниз. Они сцепляются в замок за спиной. Если позвоночник искривлен вправо — дольше удерживаем снизу правую руку, и наоборот.

## Почему утренняя зарядка так полезна?

Дело в том, что во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленнее, чем во время бодрствования, биение сердца становится медленнее и кровь густеет. Нервная система, как и весь организм, тоже отдыхает и, после пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Причём состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов. Но, как это ни прискорбно, многие из нас не могут себе позволить лечь обратно в постель и

дать организму спокойно перейти в состояние бодрствования. Приходится полусонными добираться до работы или учёбы, всю дорогу клевать носом и безуспешно пытаться сконцентрироваться. «Поднять подняли, а разбудить забыли», – шутим мы, глядя друг на друга в начале рабочего дня. **Зато благодаря утренней зарядке, которая может проходить всего 10-15 минут, происходит полная нормализация организма,** сон уходит. А при регулярных занятиях зарядкой, хотя бы пять дней в неделю, у организма человека повышается общий тонус, замедляются процессы старения, так же нормализуется обмен веществ, а значит, снижается и риск ожирения. Вы будете существенно экономить на лекарствах, если будете ежедневно уделять 15 минут утренней зарядке.

**Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте.** И взрослые, и дети при помощи таких занятий спортом могут приобрести крепкое здоровье, ежедневную бодрость и прилив сил, если, конечно, не будут лениться при выполнении упражнений. **Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат.** Кроме того, ежедневные занятия физическими упражнениями помогают воспитать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни - упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути.