**Роль занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.**

**Подготовила учитель физической культуры**

**МБОУ « Нижнедевицкая гимназия» Елфимова Галина Алексеевна.**

Скажем так, что достижения научно-технического прогресса значительно упростили нам жизнь; на заводе или фабрике многие самые сложные операции выполняют машины, да и дома мы не обходимся без техники: пылесос, полотёр и многое-многое другое. Да, облегчив нам жизнь, они её и ……усложнили. Мы почти перестали двигаться, и каждый школьник знает, что такое гиподинамия, даже песни о ней поют.

А ведь движение не только жизненная необходимость, это сама жизнь Без движения нет нормального обмена веществ, нормального роста и развития.

Здоровье человека- тема для размышления достаточно актуальная для всех времён и народов, в наши дни она становиться первостепенной. В современном мире всё больше детей рождается с теми или иными отклонениями в здоровье. Поэтому передо мной, как перед педагогом, встают очень актуальные проблемы. На уроках физической культуры через двигательную активность я стараюсь положительно воздействовать на здоровье учащихся, развивать в них потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, побуждаю начинать каждый новый день с занятий утренней гимнастики, о пользе которой известно уже давно.

Утренняя гимнастика, как одно из средств двигательной активности, имеет ряд положительных воздействий на организм школьника на его психологическое и эмоциональное состояние. Во время мышечной деятельности в процессе зарядки включаются в работу почти все физиологические системы организма. В работающих мышцах создаются благоприятные условия для энергетических процессов, раскрывается густая сеть капилляров, повышается проницаемость стенок сосудов, ускоряется ток крови, общий объём кровоснабжения увеличивается более чем в 50 раз.

В результате регулярных физических упражнений наиболее благоприятные и заметные изменения происходят в главном органе кровообращения – сердце.

Думаю, перечисленных выше положительных воздействий на организм от простых физических упражнений в виде утренней гимнастики вполне достаточно, чтобы попытаться сделать утреннюю гимнастику частью распорядка дня, приобщая к этому занятию своих детей, сделать её семейной традицией на пути к здоровому и активному образу жизни.

Мы все прекрасно понимаем, что школа без помощи семьи не сможет сохранить здоровье ребёнка.