**Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещѐ не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составнуючасть жизни общества в целом. Основной функцией школы, в соответствии с Законом РФ "ОБ образовании", является сохранение здоровья детей. Принято считать, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность: проведение физических тренировок с целью увеличения функциональных возможностей организма, заполнения свободного времени учащихся занятиями физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения их от вредных привычек и тем самым является профилактическо-оздоровительной мерой.

Здоровье-это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Причиной низкой успеваемости у детей на уроке является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека зависит память, внимание, усидчивость. Движения, мышечные напряжения, физическая работа, является важным условием профилактики острых респираторных заболеваний.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни. Физкультура и спорт - это мощное средство в укреплении и сохранении здоровья, профилактике и снижении заболеваемости. Главной целью физического воспитания в школе является повышение заинтересованности учащихся, усиление их мотивации. Все это - наиболее эффективные пути рационализации двигательной активности, что позволит обеспечить высокую оздоровительную эффективность организационных форм физической активности детей. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физическиСистематическое занятие физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности, в первую очередь, сердечно - сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, обмена веществ, способствуют повышению устойчивости организма к действию многих неблагоприятных факторов, в т. ч. простудных. Помимо этого, включение дозированных занятий физкультурой в комплекс лечебных мероприятий совершенно необходимо для излечения многих заболеваний. Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. С первых дней учебы в школе необходимо уделять внимание формированию правильной позы первоклассников, обучать детей самым простым приемам контроля рабочей позы во время занятий в школе и дома. Для проведения физкультурных минуток может быть использован специальный комплекс из 3-4 упражнений. ФМ для улучшения мозгового кровообращения, ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук, ФМ для снятия напряжения с мышц туловища, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливание, физкультура - неотъемлемые составляющие программы профилактики простудных заболеваний. В сочетании с рациональным питанием, обогащенным биологически активными добавками, делают организм неуязвимым для любой инфекции. Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой. Основные факторы закаливания — воздух, солнце и вода.

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1. Соблюдение правил режима дня;
2. Рациональное питание;
3. Сквозное проветривание;
4. Утренняя гимнастика в проветренном помещении;
5. Дыхательная гимнастика;
6. Оздоровительная гимнастика после сна;
7. Физкультурные занятия.

Таким образом, закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Это – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Но даже в нашем современном мире можно поддерживать здоровье на высшем уровне. Самое главное правило здорового образа жизни - это не поддаваться искушению и самому (именно самому) этого захотеть, так как в этом нам никто не сможет помочь, кроме нас самих. Здоровый образ жизни нужно прививать с младенчества, потому что именно в этом возрасте закладывается весь фундамент будущей жизни. В этом должны бать заинтересованы родители и проявлять такой интерес, чтобы детям было несомненно интересно в этом участвовать.

Методическая литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - **777** c.
2. Кокосов, А. Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. - М.: Медицина, 1981. - 168 c.
3. <https://sci-article.ru/stat.php?i=1607253264>.
4. https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-1.