

ДВИЖЕНИЕ И ВОДА - ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ.

Консультация для родителей.



Важная роль воды заключается в том, что она является основным элементом в поддержании жизни человека, т.е. неперенная составляющая часть всего живого. Только там, где есть вода, есть жизнь. Очень хорошо при помощи воды закаляться.

Закаливание организма водой важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного закаливания организма необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учёта индивидуальных особенностей организма.

Движение, физическая активность необходимы как пища, т.к. по законам физиологии человеку ежедневно нужна физическая нагрузка. От физической активности зависит нормальная работа сердца, сосудов, органов дыхания, пищеварения - каждой системы, каждой клеточки. Физические нагрузки нужны всем: больным - чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым - чтобы укрепить нервы, сердце, сосуды, легкие, мышцы. Без физической культуры не может быть здоров современный человек, где бы он ни работал, каким бы здоровьем он не был наделен с рождения.

Физическое воспитание необходимо начинать с того дня, как ребенка принесли из родильного дома, и продолжать на протяжении всей его жизни. Физическая активность, как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки человека достаточна, актуальна для нашего времени, так как здоровье - важнейшее достояние человека, основа его жизни.

Желаем успеха и будьте здоровы!!!

Подготовили инструкторы по физической культуре: Ульченко К. Н.,
Добрякова О.Ю.