

**Муниципальное образование город Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЮЙМОВОЧКА"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «ДЮЙМОВОЧКА»)**

Россия, 629806, ЯНАО, г. Ноябрьск, ул. Республики д.26,
ОГРН 1198901000781, ИНН / КПП 8905065552 / 890501001
e-mail: mbdou-dyuymovochka@mail.ru. URL: <https://dou-dyuymovochka.yanao.ru>

*Рекомендации
для родителей*

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-
ВМЕСТО МЕДИКАМЕНТОВ»**

*Подготовила:
Инструктор ФИЗО
Капизова Л.Г.*

Если ваш ребенок подросток, и утренняя гимнастика не стала для него привычкой, вы не закаляли его и не привили любовь к движению?

Ответ однозначен: начав ходить в школу, он будет чаще простужаться, станет не очень подвижным, а впоследствии, вырастет болезненным человеком. Наиболее распространенными недугами у детей являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты, воспаления легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения в состоянии здоровья детского организма: неврозы, нарушения сердечно - сосудистой системы, обмена веществ, аллергия, дефекты зрения, опорно-двигательного аппарата.

Между тем опыт многолетних наблюдений и данные исследований свидетельствуют о том, что на всех этапах развития ребенка систематические занятия физическими упражнениями оказывают огромное влияние на правильное морфологическое формирование, физическое развитие и функциональное совершенствование организма. Благодаря целенаправленному и своевременному использованию оздоровительно-лечебной физкультуры можно добиться устранения недостатков физического развития (врожденных или приобретенных). Подобранные соответствующие упражнения, можно исправить дефекты осанки – частой причины серьезных функциональных нарушений. Физические упражнения благотворно влияют на развитие дыхательного аппарата: повышаются жизненная емкость легких, максимальная легочная вентиляция, а также бронхиальная проходимость.

Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями сердце ребенка увеличивается в объеме, повышается его тонус, утолщаются мышечные волокна сердца, что способствует развитию выносливости. Немалую роль играют физические упражнения и в борьбе с нарушением обмена веществ.

Лекарства служат хорошую службу в борьбе с различными заболеваниями, но их надо применять исключительно там, где без них не обойтись. Ведь медикаменты не только действуют на болезнетворные микробы; они попутно наносят и определенный вред, вызывая аллергию и различные побочные действия на органы и системы детского организма.

Одному из фармакологов принадлежит такой афоризм: медикамент, что слон в посудной лавке – выбирая из груды посуды свой сервиз, изрядно перетопчет остальную посуду.

Но рациональная физическая культура, специальные упражнения в комплексе с массажем и закаливанием делают чудеса, поднимая на ноги парализованных, исцеляя страдающих хронической пневмонией, бронхиальной астмой, сердечнососудистыми заболеваниями, помогая в тех случаях, когда лекарства бессильны.

Лечение хронических заболеваний и профилактика средствами физической культуры – длительный процесс, который делится на три этапа.

Первый этап – адаптация к физическим нагрузкам, подбор упражнений и разработка правильного режима (2-3 месяца). В этот период все усилия направлены на устранение нарушений в здоровье, вызванных длительными заболеваниями, травмой или оперативным вмешательством, обусловившими длительное пребывание ребенка в малоподвижном состоянии.

На **втором этапе** практикуется режим общефизической подготовки (3-4 месяца).

Третий этап предусматривает тренировочный режим в течение всего последующего времени. Наряду с общефизической подготовкой рекомендуются занятия видами спорта, которые помогают устранить те или иные отклонения в здоровье.

Предлагаемая схема оздоровительной физкультуры оправдывает себя при многих хронических заболеваниях, таких, как ожирение, хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма, при ряде сердечнососудистых заболеваниях, при нарушении опорно-двигательного аппарата.