**Физкультура и здоровье.**

(консультация для педагогов и родителей)

Есть такое выражение – «атрофия от бездействия». Сломал, например, человек ногу, пролежал неподвижно несколько месяцев в постели, не шевелил ногой, и мышцы на ней почти исчезли. Но начал ходить человек, двигаться, и мышечные волокна увеличились, налились силой. Родились и новые мышечные клетки. Нечто похожее происходит и с мышцами человека, потерявшего тренированность из-за малоподвижного образа жизни и снова вернувшегося к нормальному двигательному режиму.

Ходите в будни каждый день пешком – километр, два, три. Утром, вечером – когда удобно. Сначала ходите медленно, потом быстрее и быстрее. Далее чередуйте ходьбу с бегом. Недели через две переходите на медленный бег, затем на бег в переменном темпе. Быстрая ходьба, бег великолепно тренируют не только легкие, но и сердечно-сосудистую систему. Даже кровь и та поддается тренировке. В спокойном состоянии у человека только 60-70 процентов крови находится в движении, остальная «отсиживается» в резерве – печени, селезенке, других органах. Побежал человек бегом – и резервная кровь в кровяном русле: переносит кислород, продукты обмена. Если человек тренируется часто, резервная кровь активизируется, увеличивается. Если человек тренируется редко и слабо, резерв уменьшается, отмирает. Человек становится менее приспособленным, хуже переносит холод. Обменные процессы в клетках замедляются.

Гимнастика, ходьба и бег – примерно такой план рекомендуется на день. Зимой хорошо кататься на лыжах.

Перед пробежкой важно хорошенько размяться. Перед быстрым бегом, чтобы не было болей в боку, надо разминаться минут 20-25. Не рекомендуется выходить на пробежку сразу после еды. Лучше это сделать минут через 40, а то и через час-полтора после еды.

Дышать надо ритмично и достаточно глубоко. К дыханию во время бега надо уметь «прислушиваться». Дыхание регулирует скорость бега. На сильно затрудненном , сбивчивом дыхании можно только финишировать либо вбегать на макушку подъема.

Желаю всем крепкого здоровья!

Подготовила инструктор по физической культуре Протасова Е.В.