

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МО ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 18
«СОЛНЫШКО»**



Памятка родителям

**«ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ»**

подготовила:

Д.Ю.Андрянова

г.Приморско-Ахтарск

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры можно разделить на две группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяются одинаковые законченные циклы. Среди таких упражнений ходьба, бег, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

Ациклические упражнения – двигательные акты, структура которых не имеет цикла и изменяется в процессе выполнения. Это гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные игры, единоборства.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, что приводит к повышению силы мышц, скорости реакций, гибкости и подвижности в суставах, лабильности нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием циклических упражнений относятся гигиеническая гимнастика, общая физическая подготовка, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА призвана привести организм в рабочее состояние после пробуждения, поддержать высокий уровень работоспособности в течение дня, совершенствовать координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во время утренней гимнастики и водных процедур происходит активизация деятельности кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышение возбудимости центральной нервной системы, в результате чего улучшаются функции опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА отличается от других видов гимнастики темпом движений и интенсивностью выполнения упражнений, которые задаются ритмом музыкального сопровождения. В данном виде гимнастики используются различные комплексы, оказывающие влияние на организм: беговые и прыжковые упражнения, влияющие преимущественно на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания, развивающие двигательный аппарат; методы релаксации и самовнушения, которые важны для нормализации деятельности центральной нервной системы; упражнения в партере (лежа, сидя), развивающие силу мышц и подвижность в суставах; беговые серии, тренирующие выносливость; танцевальные упражнения, развивающие.

ГИМНАСТИКА ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ довольно популярна в нашей стране, однако ее влияние на организм изучено пока недостаточно. Йога

включает в себя целый ряд физических упражнений, целью которых является совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. В гимнастике выделяются статические элементы (позы) дыхательных упражнений и элементы психорегуляции (аутотренинга).

Система йоги может использоваться в оздоровительной физической культуре. Например, успешно применяются такие упражнения, как брюшное и полное дыхание йогов, аутогенная тренировка (которая по существу является вариантом «мертвой позы»), некоторые упражнения на гибкость («плуг» и др.), элементы гигиены тела и питания и др. Однако гимнастика по системе йоги не может выступать в качестве достаточно эффективного самостоятельного оздоровительного средства, так как она не приводит к повышению аэробных возможностей и уровня физической работоспособности.

Рассмотренные выше формы оздоровительной физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА – ускоренная ходьба при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч). Ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться **БЕГОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ**.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности.