

06.04.2020 г.

Урок по дисциплине «Физическая культура»

Тема урока: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Задание:

1. Запишите в рабочую тетрадь тему урока.
2. Прочитайте текст и составьте к нему 15 вопросов (Например: Какие факторы негативно воздействуют на иммунитет человека)

Выполненное задание отправить на электронную почту преподавателя Моторина А.Н. Motorin79@bk.ru

Часто при первом намеке на простуду мы бежим в аптеку за лекарством. Всегда ли необходимо это делать? Если вы подвергаетесь болезни, то это значит, ваш иммунитет ослаб. Иммунитет – это способность организма обороняться от генетически чужеродных тел и веществ. Лимфатические узлы, тимус, селезенка и костный мозг – органы, входящие в группу системы иммунитета. Помимо этого в состав иммунной системы входят специализированные клетки, они находятся во всех тканях организма и циркулируют в крови и лимфе. В здоровом организме человека иммунная система выполняет множество функций. Главными из них являются контроль за генетической однородностью тканей и клеток организма и уничтожение микроорганизмов, которые постоянно пытаются проникнуть в наш организм. Значит если ваш иммунитет в норме, то и организм здоров.

К факторам, негативно воздействующим на иммунитет, можно отнести:

- длительные или постоянные стрессы;
- употребление спиртных напитков;
- курение;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное, избыточное питание;
- беспорядочный ритм жизни, недостаток сна.

– различные токсические воздействия, связанные с экологией, производственными факторами, использованием токсичных лекарственных препаратов.

– психологическое состояние.

Вы устаете даже при небольших нагрузках, не высыпаетесь, и нет чувства бодрости утром. Легко подвергаетесь болезням, только чихни в вашу сторону. Тогда вам пора задуматься над повышением

образ жизни. Откажитесь от вредных привычек и переходите на позитивное мышление. Снимите стресс, вечерние медитации, горячая ванна или прослушивание музыки. Все что делает вас счастливым и умиротворенным. Одно из самых главных составляющих это правильное питание. Оно должно включать правильное соотношение жиров, белков и углеводов. Необходимо соблюдать калорийность и вести дробное питание. Кушайте разнообразную пищу. Только нельзя есть за 2-3 часа перед

Во-вторых, 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 иногда почти полностью исключает

Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем адаптации человека, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Закаливание надо рассматривать не только как приспособление организма к неблагоприятным условиям, ну и 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 практиковать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни. С возрастом нужно видоизменять формы и методы закаливания.

Самым простым видом закаливания является контрастный душ. Сначала включите горячую воду и перейдите на прохладную воду. Главное не переохлаждаться и систематизировать закаливание.

Движение – это жизнь. Не забывайте, что человеку нужно давать физическую нагрузку. Большую часть времени в современном обществе мы ведем сидячий образ жизни. Что является двигателем к появлению хронических болезней и понижению иммунитета. Зарядка каждое утро, вечерние прогулки перед сном, 2-3 раза в неделю комплекс физических упражнений.

При продолжительной физической нагрузке вырабатываются эндорфины, так называемый «гормон счастья». В определенный момент занятия спортом, вы получите радость от самого процесса. Это помогает морально не падать духом и про-

должать совершенствоваться. Во время физических нагрузок увеличивается скорость циркулирующей крови - кровообращение. Из этого следует что, иммунные клетки быстрее попадают во все ткани и органы. Это увеличивает скорость реакции на возбудителей болезни.

Физическая нагрузка это хорошо, если не перетруждаться. Во всем надо знать меру. Только умеренная нагрузка даст положительный эффект. Давно доказано, что у профессиональных спортсменов наблюдается уменьшение иммунитета и повышение осложнений простудных заболеваний. Можно ли заниматься спортом во время болезни? Всё зависит от физического состояния человека и уровня заболевания. На ранней стадии болезни полезны легкие упражнения, это может даже улучшить состояние. Но тяжелые физические нагрузки ослабевают организм и пагубно влияют на него.

Заключение. Физическая культура в совокупности с правильным питанием, позитивным мышлением и налаженным биоритмом жизни, способствует повышению иммунитета. В результате уменьшается риск возникновения простудных заболеваний. Умеренная, правильно подобранная физическая нагрузка при регулярном выполнении стабилизирует работу организма. Поэтому можно сказать, что физическая культура помогает повысить иммунитет и является средством профилактики простудных заболеваний.