

## **Введение**

В детстве я часто болела, поэтому мне приходилось иногда пить лекарство, что я не очень люблю делать. Тогда я задумалась, как люди лечились, когда не было лекарств и что нужно делать, чтобы не болеть. В классе у меня есть подруга, которая почти не болеет. Мы подружились, и я узнала секрет её семьи. У моей подруги спортивная семья, они все вместе ведут здоровый образ жизни. Я решила поближе узнать, а что это такое и как это действует на здоровье. Каким образом можно прожить без лекарств и не знать, что такое простудные заболевания. Я попросила мою подругу участвовать в исследовании и помочь мне разобраться в этих вопросах.

**Цель нашего исследования** : изучить влияние спорта и закаливания на интеллектуальное и физическое развитие детского организма.

**Объект исследования:** ученики школы №173

**Гипотеза исследования** : здоровый образ жизни положительно влияет на состояние здоровья детей и взрослых. Люди, редко болеющие всегда жизнерадостны и оптимистичны и успешны в жизни.

**Задачи исследования:**

1. **Узнать** народные методы лечения.
2. **Собрать** сведения о заболеваниях, которые можно лечить данными методами.
3. **Выявить** пути профилактики простудных заболеваний.
4. **Познакомиться** с людьми, которые ведут здоровый образ жизни.
5. **Приобщить** учащихся нашей школы к доступным методам закаливания.
6. **Соблюдать** режим дня, который является одним из методов ведения здорового образа жизни.
7. **Заниматься** спортом, так как спорт является главным способом борьбы с простудными заболеваниями.

## **1. Помоги себе сам.**

### **1.1. Знакомство с историей народной медицины.**

**«Хрен да редька, лук да капуста - лихого не подпустят».**

Мы узнали, что в былые времена люди использовали различные травы, народные рецепты, которые передавались из поколения в поколения. Поэтому раньше были знахари. Термин «знахарство» произошел от древнерусских слов «знахарь», «знатец» — человек, знающий свое дело; эти производные от слова «знать» связывались и с врачеванием.

С древних времен человечество задумывалось о проблемах здоровья и вырабатывало способы борьбы с болезнями. Аптекой для наших предков стала природа, а учителем - наблюдение и опыт.

Знахарство возникло у всех народов и первоначально не отделялось от народной медицины. Знахари использовали накопленные изначальные знания о целебных свойствах растений, продуктов животного происхождения, минералов, а также опыт помощи больному и ухода за ним. По мере накопления положительного опыта, возникли различные специализации среди знахарей — лечителей, избравших определенные направления в своей деятельности, которые преимущественно передавались из поколения в поколение. На Руси в знахарской среде существовали специальности: травник, костоправ, кильных дел мастер (специалист по вправлению грыж), апитерапев (пчелолечение).

Одним из лучших средств оздоровления организма у многих народов считается баня - славяне в этом не исключение. На Руси баня играла огромную роль, а в знахарстве - чуть ли не самую важную, о чём свидетельствуют многочисленные пословицы: "Баня любую болезнь из тела гонит", "Баня все правит". Все эти и многие другие поговорки наглядно иллюстрируют лечебные свойства русской бани.

Из более распространённых методов, и более действенных, были методы лечения продуктами пчеловодства - такими, как мёд, воск, прополис.

Мед вырабатывается медоносными пчелами из нектара, собранного с цветов и является основным продуктом пчеловодства. По результатам исследований, мёд содержит около 500 компонентов, необходимых человеческому организму (ферменты, минеральные вещества, витамины и пр.) - именно поэтому мёд обладает такой чудодейственной силой. С древних времен мед широко применялся при заболеваниях печени, сердца, желудочно-кишечного тракта, лёгких, нервной системы и многих других заболеваниях.

Часть методов лечения, конечно, не прошла "естественного отбора", зато до наших дней дошли самые действенные и проверенные.

## 1.2. Несколько советов из народных рецептов.

Мы провели опрос среди учеников нашей школы, кто использует методы народной медицины, ведь до нас может дойти только наиболее значимые рецепты.

Вот что посоветовали нам наши ученики:

\* При первых признаках простуды - лихорадочной ломоте тела, головной боли, насморке, кашле, повышенной температуре и пр., надо выпить полстакана воды, в которой размешать пять капель йода. Затем лечь в постель и пропотеть.

\*Быстро успокаивает самый сильный кашель сок черной редьки с сахаром. Его пьют по столовой ложке через каждый час.

\*При первых признаках насморка промыть пазухи носа с хозяйственным мылом. Очень полезно промывать нос теплой водой с добавкой небольшого количества йодной настойки или можно втягивать воду носом несколько раз в день. Таким простым способом во время эпидемии многие избегают заболевания. Этим способом можно лечить и гайморит.

\*Для облегчения отделения мокроты хорошо пить брусничный сок с сахарным или медовым сиропом. Этот вкусный напиток можно принимать довольно часто по столовой ложке. Лечение пойдет быстрее, если вместо воды или чая пить отвар из земляники.

## 1.3. Заболевания, которые поддаются профилактике и закаливанию организма.

Перечень заболеваний, которые можно предупредить - очень широк.

Хождение босиком благотворно воздействует на **сосуды, суставы, кожу** всего тела и даже **головной мозг**, а это значит, что практически любому человеку полезно время от времени расставаться с обувью.

Известно, что на стопе располагаются массажные голографические точки, каждая из которых соответствует отдельному органу тела. Когда человек ходит босиком, как бы массируются практически все органы и кровь равномерно циркулирует по организму. Есть польза и для самих нижних конечностей – тренируется свод стопы, в процесс ходьбы включаются все крошечные косточки, связки и микро мышцы, которые обычно не задействованы.

Хождению босиком следует уделять внимание не только при **плоскостопии** и других дефектах стоп, но и при профилактике **простудных заболеваний**, любых **заболеваниях нервной системы** – при переутомлении, **неврозах**. Для восстановления нервной системы после психических перегрузок

рекомендуют ходить босиком по утренней росе. Начинать целебные прогулки нужно с одной-двух минут и постепенно доводить до часа.

Полезно ходить и по мокрым камням. Если привезти камешки домой, можно продолжить процедуры в собственной ванной. Этот способ закаливания универсален, но особенно полезен тем, кто страдает **малокровием**. Длительность процедуры – три – пятнадцать минут для больных, ослабленных и тридцать минут для здоровых. Камни должны оставаться влажными на протяжении всей процедуры.

Обливание ног наиболее быстрый (требуется всего десять – двенадцать дней) способ закаливания и **повышения иммунитета**, который рекомендуется проводить летом. Сполоснуть ступни холодной водой, растереть их до покраснения. Такие утренние процедуры приводят в хорошее состояние **сердечно - сосудистую и нервную системы**, повышают работоспособность

## **2.Практическая часть.**

### **2.1.Изучение воздействия спорта на здоровье людей.**

«Двигайся больше, проживёшь дольше» гласит народная пословица.

Всем известно, что спортивные игры, и вообще любые физические нагрузки положительно сказываются на состоянии здоровья человека.

Мы разговаривали с тренерами, работающими с детьми в спортивной школе Олимпийского резерва и с тренерами, которые работают в бассейне «Афалина». Они рассказали, что даёт разный вид спорта человеку.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Плавание оказывает положительное воздействие на сердечнососудистую систему, мышечный аппарат, опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Наоборот, этому виду спорта обучают даже грудных детей от самого рождения, его также рекомендуют беременным и пожилым людям.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Занятия теннисом хорошо улучшают реакцию и координацию, способствуют улучшению внимания, развитию памяти и стратегического мышления, вырабатывает у игрока такие качества как напористость и энергичность,

развивает физическую форму, дает реальное чувство времени и увеличивает общую подвижность.

Теннис помогает избавиться от психического напряжения и от физического. Глубокая психологическая концентрация, сосредоточение на игре, на своих действиях и действиях противника, на мяче, а после всего резкое и полное расслабление – это обуславливает мощный оздоровительный эффект. А теннисист получает при этом возможность не только расслабиться, получить море приятных впечатлений и сбросить стресс, но и восстанавливает свою нервную систему.

На сегодняшний день неоспоримыми являются многие преимущества занятий борьбой, дзюдо. Данный вид единоборств - прекрасный метод поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

В процессе занятий закаляется характер, развивается способность к лучшей концентрации сознания, что влияет не только на успехи в дзюдо, но и на способности к обучению у детей и подростков, повышение работоспособности у взрослых. Тренировка сознания в дзюдо учит сохранять спокойствие, находясь под давлением любых обстоятельств.

Помимо этого дзюдо учит гибкости ума, прививает некоторые правила, необходимые в повседневной жизни (например, приучает к определённому распорядку дня), благодаря чему жизнь становится более упорядоченной.

## **2.2. Знакомство с людьми, которые давно ведут здоровый образ жизни.**

Немного расскажу об увлечении спортом в моей семье. Моя мама Елена с 4 по 11 класс активно занималась летом лёгкой атлетикой, а зимой каталась на лыжах. Часто принимала участие в районных соревнованиях и награждалась почётными грамотами. Мой папа Роман занимался в детстве плаванием. Что касается меня и моей младшей сестры Лизы, то мой удел – плавание. На данный момент у меня 1 юношеский разряд и ещё я борюсь за «кубок Афалины». Лиза занимается танцами и художественной гимнастикой. В выходные дни мы всей семьёй ходим в бассейн, катаемся на коньках и лыжах. Мама с папой увлекаются горными лыжами и стрелой из лука и экстремальным видом спорта: прыжки с парашютом.

А так же я познакомила Полину со своим соседом Сергеем Валентиновичем. Он рассказал нам о своём способе закаливания. Сергей Валентинович круглый год обливается холодной водой и летом купается в открытых водоёмах. Своих сыновей он начал закалять с трёх лет и простуды их обходят стороной. Сергей Валентинович сначала делает зарядку, потом разогревается под горячим душем и растирает тело жёсткой щёткой. Далее набирает ведро холодной воды и выходит обливаться на улицу. Завершает эту процедуру интенсивным растиранием всего тела полотенцем. В итоге он получает заряд

бодрости на весь день и хорошее физическое здоровье. Конечно, не нужно забывать о хорошем, полезном питании, прогулке на свежем воздухе и полноценном сне.

### **2.3. Сбор сведений о состоянии здоровья учащихся школы № 173.**

Мы посетили школьный медицинский кабинет и наши медицинские работники, Белкина Наталья Александровна и Ефимович Ольга Ивановна рассказали нам о состоянии здоровья учеников нашей школы.

Мы совместно с медицинскими работниками составили таблицу заболеваемости детей, которые нуждаются в поднятии иммунитета, закаливанию. Получается, что самый большой процент болеющих детей приходится на ОРВИ-это 50%, ангиной дети болеют меньше 32%, тонзиллит составляет 17%, все эти дети нуждаются в закаливании. (Приложение № 1)

На примере четвёртых классов мы отследили, как сократились пропуски уроков по болезни у детей, которые регулярно посещают спортивные секции. (Приложение №2)

По этому графику (Приложение №3) мы видим, как в нашей школе обстоят дела с посещением спортивных секций. Почти 100% детей в начальной школе посещают бассейн и спортивную школу олимпийского резерва.

Мы прошли по спортивным секциям и отобрали тех детей, которые серьёзно занимаются спортом. Записали детей, которые занимаются спортом, но не регулярно и детей, которые не интересуются спортом вообще. Выписали пропущенные дни по болезни и узнали, как эти дети учатся. В результате у нас получилась такая картина. Дети, которые занимаются спортом, пропускают уроки гораздо меньше, чем те, что не ходят на секции. И учатся они гораздо лучше.

### **2.4. Обучение первоклассников методам закаливания.**

#### **Прогулки на воздухе.**

Мы рассказали первоклассникам, как правильно закаливаться. Закаливания проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

#### **б) Воздушные ванны.**

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности

процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16 С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

**а) Обтирание** - начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24 С), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 С).

**б) Обливание** - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до + 15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании..

Таким образом, 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 в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета

организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний..

## **Заключение**

Мы пришли к выводу что, спорт позволяет легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, которые, так или иначе, встречаются нам всем.

Физкультура и спорт в нашей жизни тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья.

Связь между физической активностью и умственными способностями ученые объясняют как биологическими факторами, так и социальными. Например, когда мы занимаемся спортом, в головном мозге образуются новые нервные клетки и связи между ними.

Физическая активность улучшает способности детей к точным наукам и усиливает активность в областях мозга, связанных с комплексным мышлением и самоконтролем.

Физическая культура — это движение, это развитие мускулатуры, это гармония физического и духовного мира. Это — мышечная радость, одновременно и польза, и удовольствие.

Таким образом, мы увидели, что в некоторых случаях не обязательно пить таблетки, ведь как говорят в народе: лекарство – одно лечит, другое калечит.

Можно использовать методы народного лечения, которые могут и вылечить и вреда не принести.

Мы увидели, что спорт приводит к росту уверенности в себе. Человек, обретает ощущение самого себя, становится способным к решению новых, всё более сложных задач. Многие застенчивые люди, благодаря спорту, обрели уверенность в себе, смогли поставить перед собой определённые цели и достичь больших успехов.

Ну, и, конечно же, занимаясь спортом, человек приобретает способность защитить себя в экстремальной ситуации.

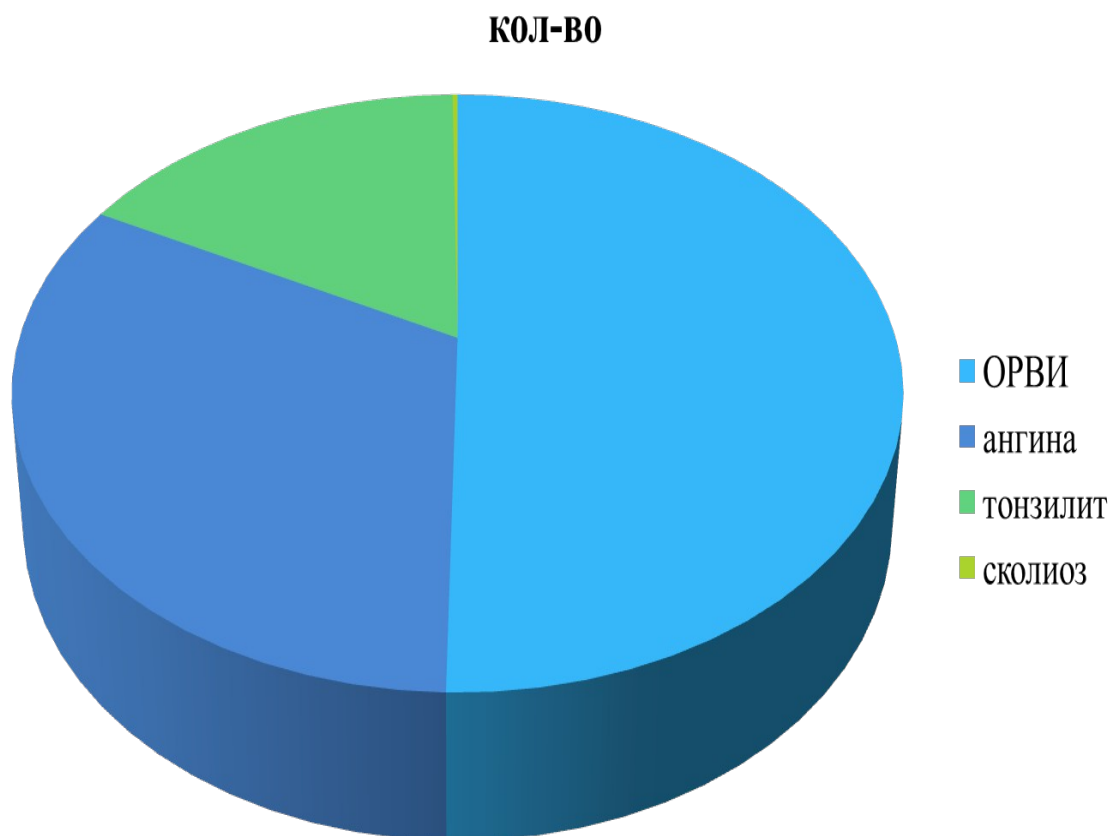
Я ежедневно посещаю бассейн и занимаюсь спортивным плаванием. Это мне помогло в победе над простудными заболеваниями.

Я разработала комплекс упражнений, которые снимают усталость. Эти упражнения мы используем на физминутках на уроках.



У нас в классе есть дети, которые часто болеют и пропускают занятия, я предложила на уроках труда сшить коврики для закаливания с использованием пуговиц, по утрам и вечерам мои одноклассники ходят босиком по своим коврикам. И один большой коврик мы изготовили в игровую комнату для 1 класса.

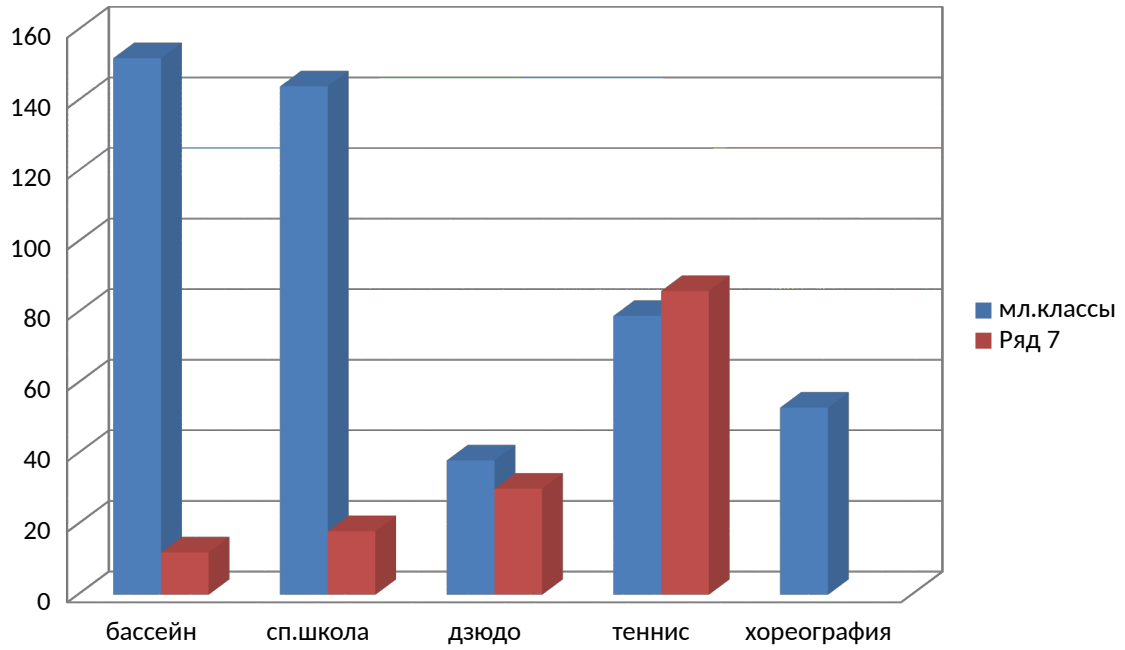
Приложение №1



Приложение 2. Таблица пропусков дней по болезни за три года.

<b>№</b>	<b>Фамилия имя</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
1	Кабанов Антон	8	5	
2	Саенко Алёна	7	6	
3	Суворова Виктория		4	
4	Рахманов Фарух	12	6	4
5	Куроленко Виталия	14	5	
6	Валиев Рустам	9	8	3
7	Тюрин Игорь	11	7	5
8	Рощин Влад	18	11	8
9	Буков Алексей	8	6	4
10	Сырников Дима	9	9	6
11	Шевцов Денис	6	6	7
12	Калатыгин Егор	13	4	5
13	Никитин Слава	18	12	8
14	Коротенкова Полина	14	11	7
15	Баштавая Настя	18	21	14
16	Царапкина Нина	12	14	14
17	Корнева Маша	23	20	21
19	Постнова Геля	24	25	23
20	Свидюкова Вероника	28	17	14

Приложение 3. Количество детей школы №173, занимающихся спортом.



### Список литературы

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 1999
2. Иванченко В. Г. тайны русского закала, Москва, 1991
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2000
4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 1991