

ББК Ч50я7
С13

Рецензенты:

Кафедра гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государствен-
ной службы при Президенте Российской Федерации, зав. каф. Малыш В.Н., д-р.
пед. наук, проф.
Панов С.Ф., д-р биол. наук, проф. каф. адаптивной физкультуры,
физиологии и медико-биолог. дисциплин
Липецкого государственного педагогического университета

Саввина, Н.П.

С13 Этапы формирования и сохранения здоровья [Текст]: учеб. посо-
бие / Н.П. Саввина, З.В. Барышева – Липецк: Изд-во Липецкого государствен-
ного технического университета, 2018 – 161 с.

ISBN 978-5-88247-876-5

В учебном пособии рассмотрены вопросы теоретического и практического
материала по сохранению здоровья на разных этапах жизни.

Представлены комплексы упражнений, соответствующие этапам формиро-
вания здоровья.

Учебное пособие рекомендовано для студентов всех специальностей очной
и заочной форм обучения, а также для преподавателей физической культуры,
работающих со студентами в учебных группах.

ББК 450я7

Табл. 2. Ил. 2. Библиогр.: 37 назв.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-88247-876-5

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
1.	Здоровый образ жизни.....	5
	1.1. Понятие здоровья	9
	1.2. Структура здорового образа жизни.....	15
2.	Здоровье в древних цивилизациях.....	23
	2.1. Основные методы китайского традиционного здоровоохранения.....	26
3.	Как заложить здоровье будущему ребенку.....	28
	3.1. Влияние вредных привычек будущей матери на развитие ребенка.....	30
	3.2. Влияние инфекционных заболеваний во время беременности на развитие ребенка.....	34
4.	Физическая нагрузка при беременности.....	36
	4.1. Гимнастика для беременных в первом триместре.....	47
	4.2. Гимнастика для беременных во втором триместре.....	51
	4.3. Лечебная гимнастика в последние месяцы беременности...	55
5.	Физическое воспитание детей в первый год жизни.....	57
	5.1. Массаж и гимнастика для новорожденных.....	60
	5.2. Зарядка для новорожденных в возрасте от 0 до 3 месяцев....	63
	5.3. Зарядка для новорожденных в возрасте от 3 до 6 месяцев ...	63
	5.4. Зарядка для детей в возрасте от 6 до 9 месяцев.....	64
	5.5. Зарядка для детей в возрасте от 9 до 12 месяцев.....	65
	5.6. Закаливание солнечными лучами.....	68
	5.7. Закаливание воздухом.....	69
6.	Возрастные особенности детей, влияющие на выбор вида спорта.....	70
7.	Формирование и сохранение умственного и физического здоровья в школьные годы.....	89
8.	Переходный возраст	96
9.	Физические упражнения в режиме труда и отдыха.....	103
	9.1. Утренняя гимнастика.....	103
	9.2. Производственная гимнастика.....	120
10.	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	133
	Библиографический список.....	157