

### Здоровые дети – здоровье нации

*А.А.Плешкова, педагог по физической культуре, руководитель ШСК "Звенигородец", педагог дополнительного образования по Ритмике и Футболу ГБОУ школа № 612, Центрального района г. Санкт-Петербурга*

Здоровье, как и талант, человек получает от «природы» – кто-то больше, кто-то меньше. Считается естественным, что здоровый человек в первую очередь сам приложит все силы для поддержания своего здоровья. Недаром говорится, что человек – кузнец своего счастья, а ведь великое счастье быть просто здоровым.

Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на школьников (более 70% времени учащиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения). В настоящее время менее 5 % учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. В старших классах их численность уменьшается до 3%.

В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.



БЕСЕДА С ДЕПУТАТОМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ

## ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

**Плешкова Анастасия Андреевна,**  
учитель ГБОУ школа №612 Санкт-Петербурга

Здоровье, как и талант, человек получает от «природы» – кто-то больше, кто-то меньше. Считается естественным, что здоровый человек в первую очередь сам приложит все силы для поддержания своего здоровья.

Недаром говорится, что человек – кузнец своего счастья, а ведь великое счастье быть просто здоровым.

Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на школьников (более 70% времени учащиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения).

В настоящее время менее 5 % учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми.

В старших классах их численность уменьшается до 3%.

В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету.

Предметом обучения физической культуре в школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» в школе изучается с 1 по 11 класс.

Уроки рассчитаны на три занятия в неделю (приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.)

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Сегодня необходимость здорового образа жизни очень злободневна. Это обусловлено повсеместной урбанизацией, скверной экологией и стремительным техническим прогрессом, который приводит к уменьшению активности людей, а также огромным количеством иных негативных факторов

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека.

Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

В период школьного обучения ребенок попадает в совершенно иные условия жизни, к тому же он становится все более самостоятельным, поэтому здоровому образу жизни школьника нужно уделять особое внимание.

#### **Актуальность проблемы**

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины.

Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продуманно.

А какими критериями определяется здоровый образ жизни школьника?

#### **В чем особенность школьного периода жизни?**

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

#### **Здоровый образ жизни школьника: основные принципы**

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1. создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);

2. составление гармоничного режима труда и отдыха;

3. воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

#### **Правильное питание**

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

#### **Рациональный режим дня**

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

#### **Оптимальная физическая нагрузка**

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

#### **Закаливание**

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

#### **Соблюдение гигиенических норм**

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

#### **Отказ от вредных привычек**

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

#### **Благоприятная психологическая обстановка в семье**

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

#### **Здоровый образ жизни школьника: советы родителям**

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает ничего позитивного: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении. Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: «стричь всех под одну гребенку» бесполезно, да и просто невозможно.

#### **Нужно учитывать возраст ребенка**

Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

#### **Помнить о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника**

Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе - обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

#### **Корректировать образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний**

Если в один из переходных периодов мы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизить учебную и дополнительную нагрузку.

**Не переусердствовать: постараться не давить на ребенка**

Действовать больше с убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветоваться с ребенком. Не заставлять его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставлять его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

**В ограничении вредных факторов нужно быть разумными**

Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу.

**Нужно быть последовательными и постоянными**

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности.

Физическое воспитание – одна из древнейших форм целенаправленного воспитательного процесса.

В процессе обучения в школе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- 1) воспитание у учащихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) сохранение и укрепление здоровья школьников, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 3) всесторонняя физическая подготовка учащихся;
- 4) воспитание у школьников убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физическое воспитание имеет большое значение для всего процесса обучения. Исследования психологов показали, что причиной неуспеваемости 85 % учащихся является нездоровье или физические недостатки. От общего здоровья и физических сил во многом зависят память, усидчивость и внимательность. Следовательно, укрепление физического здоровья способствует повышению интенсивности умственного труда.

Физическое воспитание облегчает человеку выполнение трудовых операций, так как приучает его к большей точности и направленности движений, соразмерности их силы с целью и т. п.

Физическое воспитание связано с эстетическим. Вдохновение художников нередко вызвано красотой здорового тела, грациозностью и ловкостью движений. Это необходимо знать ученикам.

Физическое воспитание должно быть направлено на то, чтобы человек сам активно заботился о своем здоровье. Задача учителя состоит в том, чтобы привить любовь к спорту, к занятиям физической культурой, к ежедневной гимнастике и доказать необходимость этого на протяжении всей дальнейшей жизни.

Важны занятия физической культурой не только в определенные часы и дни недели, отведенные школьной программой. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности учащихся. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные

дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время лагерных сборов и т. п. Однако не стоит делать посещение секций обязательным, это наоборот «отпугнет» учащихся.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Учебный предмет «Физическая культура»** обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

На протяжении всего школьного периода происходит процесс **активного формирования универсальной компетентности** – взаимодействия с самим собой – по поводу здорового образа жизни, что предполагает умение заботиться о собственной жизни - **понимание смысла и ценности жизни; понимание безопасности, способность защитить себя; овладение соответствующими спортивными методами и навыками; способность придерживаться здорового образа жизни; также включает в себя положительный психологический настрой, понимание собственной ценности, самоконтроль, способность управлять эмоциями и, конечно же, способность выбирать правильное направление развития в соответствии с особенностями своей личности и своим потенциалом.**

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.