«Здоровый ребенок - здоровая семья – здоровая Россия»

Сысоева Лариса Николаевна

«Нужно поддерживать крепость тела,

чтобы сохранить крепость духа».

Гюго В.

Не секрет, что здоровье — это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек — здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие, понимание важности здорового образа жизни.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально — экономической и экологической ситуации в стране. Необходимо сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём. Формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Обще признано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Школа совместно с семьёй должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В процессе систематических занятий физическими упражнениями совершенствую деятельность внутренних органов, всесторонне развиваю физические качества. Вместе с тем воспитываются следующие качества: организованность, дисциплинированность, смелость, выносливость, чувство дружбы, товарищества. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия с разнообразными физическими упражнениями сочетаю с правильным режимом учёбы и отдыха и качественными санитарно — гигиеническими условиями жизни, воспитываю гражданскую ответственность и веду работу по профилактике асоциальных проявлений. В настоящее время в обществе стоит проблема, дети не хотят ходить на уроки физкультуры и заниматься спортом, поэтому я, как учитель физической культуры мотивирую, заинтересовываю, организовываю и провожу работу по физическому воспитанию, удовлетворяя интерес детей к физической культуре и спорту. Это достигаю следующими методами: спортивные мероприятия, викторины, беседы о спортивных событиях, знакомство детей с оздоровительным воздействием физической культуры, разъясняю, какой эффект в формировании жизненно важных навыков и умений дают систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Огромное влияние на здоровье человека и качество жизни оказывают регулярные занятия физкультурой и спортом, отказ от вредных привычек должны стать нормой жизни для всех.
Нужно проводить полноценную работу по пропаганде здорового образа жизни и популяризации спортивного стиля жизни. Необходимо заботиться о привлечении к занятиям физической культурой и спортом всех слоёв населения, увеличить число детей и подростков, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.
Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности — оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт — общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Стране необходимы здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной и профессиональной жизни. Состояние здоровья населения и привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни, поскольку здоровая нация — основа процветания государства. Последние тенденции политики нашего государства в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан.