

Егуазарян Аничка Хачатуровна

студентка

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВОСПИТАНИЕ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ДУХОВНОЕ, НО И ФИЗИЧЕСКОЕ

***Аннотация:** аннотации: в данной статье рассмотрен здоровый образ жизни как важная составляющая физического воспитания школьников. Приведены основные особенности закаливания. Отмечено влияние закаливания на организм. Обозначены различные составляющие здорового образа жизни, такие как зарядка, режим дня, правильное питание и др.*

***Ключевые слова:** здоровье, дети, закаливание, спорт, питание, режим.*

Здоровый образ жизни незаменим в наши дни. Физическое воспитание одна из самых важных составляющих в процессе взросления ребенка.

Еще с древних времен, во времена спартанцев, младенцев приучали к закаливанию. Уже с детства мальчики вели здоровый образ жизни, ходили босиком, в легкой одежде круглый год, купались в холодной воде и т. п.

Девочек воспитывали примерно в тех же условиях. Конечно, нынешние условия жизни не заставляют нас растить детей в таких суровых условиях, но и забывать о правильном ведении здоровья своих детей тоже не стоит.

В России закаливание появилось так же давно, и было массовым мероприятием. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к

вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Что происходит в организме при закаливании? Конечно, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Закаливание может происходить с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 200 (это максимум для детей раннего возраста) и 180 (для дошкольников и школьников).

Не обязательно купать детей в холодной воде, достаточно просто по часу в день выходить с ребенком на улицу. Из-за смены воздушного пространства, происходит и сам процесс закаливания. И как мы все знаем, свежий воздух положительно влияет на организм человека.

Так же не стоит зимой одевать детей слишком тепло и много. Порой из-за огромного количества верхней одежды, ребенок просто не может спокойно передвигаться. Одевать детей стоит по принципу «тепло» и «не жарко», скажем так по погоде.

Одним из эффективных способом физического воспитания является приучивание детей к легкой зарядке по утрам. Это наклоны, подтягивания, отжимания и проседания.

Полезным является бег босиком по песку во время отдыха, в раннее утро. Часто дети-спортсмены во время летних каникул уезжают в так называемые сборы, и в лагеря. Там каждое утро начинается с пробежки по пляжу.

Кроме закаливания, очень важно режим дня. Ребенок не должен ложиться после полуночи, а просыпаться в обед. С детства важно приучать детей к тому, что сон должен длиться не менее 8 часов и не более 12.

Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20–30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель – безусловно отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16–17°.

Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма. Казалось бы, это известно всем, во всяком случае спорить с этим никто не станет. А вот позаботиться о том, чтобы иметь хотя бы минимально необходимые представления о рационе и режиме питания, многие родители не считают обязательным.

И если недокормленных детей при всех наших сложностях с продуктами немного, то уж перекормленные дети есть в каждом классе любой школы, почти в каждой группе детского сада.

Специалистам хорошо известно, что дети с излишней массой тела с младенческого возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить. Зачастую у них кривые ноги и так называемая круглая спина. Добавим, что возникающие в дошкольном периоде обменные и другие нарушения, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Список литературы

1. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной / Я. Бердыхова. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
3. Виноградова Н.Ф. Воспитателю о работе с семьей / Н.Ф. Виноградова. – М.: Просвещение, 1989.
4. Гребешкова И.И. Ваш ребенок / И.И. Гребешкова. – М.: Медицина, 1990.

5. Михайлов В. Выбираем здоровье! / В. Михайлов, А. Палько. – М.: Молодая гвардия, 1985.

6. Физическое воспитание в семье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://100pudov.com.ua/subject/89/38048> (дата обращения: 26.12.2016).