Колесникова Елена Анатольевна
музыкальный руководитель
Шенцева Надежда Анатольевна
музыкальный руководитель
Гвоздева Людмила Леонидовна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №46 «Вишенка»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Аннотация*: статья отражает проблемы сохранения физического и психического здоровья каждого человека; знакомит с опытом других народов в приобретении долголетия как показателя здоровой нации, приобщении детей к здоровому образу жизни через народные традиции.*

Ключевые слова*: здоровье, физкультура, спорт, долголетие, мотивация, профилактика, народные традиции, здоровье детей.*

Что может быть важнее хорошего крепкого здоровья? В настоящее время эта тема, как никогда, звучит актуально, не смотря на неоспоримые социальные достижения. Но все те блага, о которых мечтало и которых достигло человечество, не гарантируют ему крепкого здоровья. Мы и наши дети болеем все чаще. Каждый человек имеет право получать квалифицированную помощь от медицины: врачей, ученых, разрабатывающих новейшие медицинские технологии, фармацевтов, от всех тех, кому доверено бороться за здоровье людей. Однако следить за своим здоровьем, сохранять и укреплять его – непосредственная обязанность каждого человека. Как утверждают специалисты ВОЗ, здоровье на 50–55% зависит от образа жизни человека, на 20–23% – от наследственности, на 20–25% – от состояния окружающей среды (экология) и на 8–12% – от работы национальной системы здравоохранения. Организованные занятия физкультурой и спотом охватывают миллионы людей, но самая массовая форма оздо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ровления – самостоятельные занятия физическими упражнениями. Их выбор широк: плавание, велосипед, бег, спортивная ходьба, гимнастика, лыжи, коньки и многое другое.

Особое внимание хочется уделить все более распространяющемуся увлечению в нашей стране – скандинавской ходьбе, которую часто называют «пенсионерской». И это неслучайно, ведь такой вид ходьбы особенно полезен для людей старшего поколения. Но все чаще на прогулках с палками в руках замечаем и представителей среднего возраста. Заметный результат достигается посредством ритмичного движения и одновременно правильного вдыхания воздуха на природе. Заставляет работать около 90% всех мышц тела, сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба, улучшает работу легких и сердца, возвращает к полноценной жизни людей, перенесших инсульт и проблемами опорно-двигательного аппарата. Людей, занимающихся физкультурой, отличают следующие качества: общий здоровый вид, легче избавляются от вредных привычек, меньше подвержены стрессу, хороший глубокий сон, в основном не имеют проблем со здоровьем, эмоционально благополучны. Здесь важна мотивация. Ничто не заставит человека вести здоровый образ жизни, если всем этим не управляет его сознание, его понимание важности этого процесса. Каждый человек формирует для себя представления о смысле жизни, отношения к себе и окружающему миру, к своему здоровью.

Интересно, что в Норвегии действует особая национальная система, сформирована позитивная правовая среда, в которой быть здоровым выгодно. Жители этой достаточно небольшой страны получают денежное вознаграждение за то, что не болеют в течение года и не курят. Вот это мотивация! Человечество на протяжении веков искало секрет вечной молодости, рецепты долголетия. Здоровые долгожители – постоянный объект исследований геронтологов. По статистике, 10% всех столетних людей в мире не знают, что такое болезни. В программу исследования долгожителей Кавказа входило изучение быта, образа жизни, привычек, питания людей старше 100 лет. Горный воздух, натуральные продукты питания, чистая родниковая вода, ежедневный физический труд,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

крепкая семья, уважение к пожилым людям, отсутствие стресса, гармония с природой – вот те факторы, которые позволяют жить долго и полноценно. В фольклоре этих народов существуют рассказы о людях, живших более 150 лет. И это не просто так! В этом есть историческая основа. Вот другой пример. Японцы – народ живучий. В рейтинге ВОЗ стран с самой высокой продолжительностью жизни Япония лидирует уже много лет. Каждый четвертый житель страны старше 65 лет, а что касается долгожителей, перешагнувших вековой рубеж, их в Японии более 61 тысячи. На первой совместной конференции России и Японии по гериатрии японские специалисты рассказали, что делает государство и что может сделать сам человек, чтобы жить долго и меньше болеть.

Известный японский врач Сигэаки Хинохара, который, кстати, ушел из жизни в 105 лет и сумел вывести идеальный рецепт продления жизни. Он разъезжал по миру с лекциями, стараясь передать свои знания и опыт максимальному числу людей. Вот те, основные заповеди, которые он выделяет в своей книги «Жить долго, жить хорошо»:

Веселись; строй планы; умеренно ешь; делись и общайся; помни о возрасте; надейся на себя, а не на врачей; читай; не жалей себя равняйся на лучших; забудь о боли; найди истинные ценности; не недооценивай себя.

У каждого народа есть свои, присущие только ему, традиции. У русского народа это, конечно, баня. Издревле на Руси баня считалась процедурой не только гигиенического характера, но и отменным средством лечения множества заболеваний, профилактики их и закаливания всего организма. Недаром в русском фольклоре существует множество поговорок и крылатых выражений о пользе и целебной силе бани.

Русский народ – народ православный. Пост (говение) – это соблюдение верующим человеком ограничений в скоромной еде по средам и пятницам, а также в определенные периоды (четыре основных поста). Но это не есть диета, хотя говение приносит положительный результат человеческому организму. Гораздо важнее умиротворение, стремление верующего к гармонии с миром и с самим собой. А ведь общеизвестно, что отрицательные эмоции пагубно влияют

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

не только на психическое, но и на физическое здоровье человека. Доказано, что стрессы – основные виновники многих страшных, порой неизлечимых, болезней человечества. А вот положительные эмоции наоборот обладают исцеляющей силой. Давно подмечено, что веселый, жизнерадостный человек болеет реже, а если заболевает, то гораздо быстрее идет на поправку. Кто в счастье, радости живёт, того болезнь и не берет; ссора – враг здоровью; не бранись – состаришься.

Говоря о крепком хорошем здоровье, нельзя не сказать о закаливании. Можно долго перечислять пользу этой процедуры, ее положительное влияние на избавление от многих серьезных заболеваний. Холодная вода действительно может сделать кожу моложе. Это обуславливается тем, что во время контакта с холодом, клетки организма начинают работать более активно. Это помогает коже не стареть и оставаться упругой. Представьте себе: после горячей парной с березовым веничком русской баньки выскочить на мороз и «нырнуть» в пушистый сугроб снега. У некоторых это представление вызовет ужас, мурашки побегут по коже, а у других это вызовет восторг, удовольствие! Кстати, Рождественское купание в проруби так же одна из православных традиций на Руси, которая многих иностранцев приводит в неописуемый ужас. А наши «моржи»? В России существует множество клубов «моржей». Отрадно, что наравне со взрослыми такой метод оздоровления как закаливание, осваивают и дети. Если родители не против, мы – педагоги только за! Ведь дети – наше будущее, наше завтра и каким оно будет, в большей степени зависит от нас, взрослых. Спросите любую женщину-мать. Что для нее главней, первостепенно. Она ответит: «Здоровье детей».

Сплошная компьютеризация пагубно сказывается на здоровье людей, особенно детей. Как часто часами засиживаясь за компьютером, мы забываем о прогулках на свежем воздухе, о природе, которая своими красками и живым звуком являлась источником вдохновения многих русских поэтов, писателей, музыкантов. Природа, гармония с ней – вот целебный источник, вот те корни, которые помогают крепко стоять на ногах. В настоящее время детская игровая

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

культура во многом утрачена. Игры наших детей зачастую однообразны, иногда этот вид деятельности сводится к простому копированию мультфильмов, компьютерных игр, различных программ. А ведь сколь многообразна народная русская традиционная культура! Как сделать игру ребенка увлекательной, разнообразной? Каким должно быть воспитание ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья, умел бережно относиться к нему? В сложившейся ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуре – это не только духовное обогащение человека, но и огромный потенциал для его физического развития.

Конечно, в своей работе мы не призываем всех опробовать на себе все те практические советы или варианты достижения здоровья и долголетия. Это было бы неправильно, так как каждый человек индивидуален. Единственное, что мы можем пожелать всем: верьте в себя и будьте здоровы! Долгих вам счастливых лет!

Список литературы

1. Егоров В.П. Педагогика оздоровления. – М.: Линка-пресс, 2000.

2. Физкультура и спорт. – 1982. – №1.

3. Физкультура и спорт. – 2012. – №2, 4.

4. Физкультура и спорт. – 2013. – №2, 9.

5. Физкультура и спорт. – 2014. – №3, 6.

6. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2012.

7. Маханёва А.С. Приобщение детей к истокам народной культуры. – СПб.: Акцидент, 1997.

8. Науменко С.И. Православные праздники. – М.: Линка-пресс, 2000.

9. Чайковский А.М. Искусство быть здоровым / А.М. Чайковский, С.Б. Шенкман. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)