

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Мещерякова Людмила Михайловна

воспитатель

Воробьёва Татьяна Евгеньевна

воспитатель

Сапарина Татьяна Олеговна

воспитатель

ГБОУ «Санаторная школа-интернат»

г. Петровск, Саратовская область

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

***Аннотация:** в статье затрагивается острая проблема сегодняшнего дня – здоровье семьи, детей и всей нации. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования впервые определяет здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. В статье предлагаются пути сохранения и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни семьи, что ведет к процветанию и оздоровлению нации.*

***Ключевые слова:** здоровье, нация, здоровый образ жизни, вредные привычки, семья, воспитание, школа, национальная программа.*

Человек рождается – одно из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Держа на руках малыша, родители надеются, что он вырастет здоровым, счастливым и успешным, будет жить в ладу с собой и окружающим их миром. Здоровый ребёнок – это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд. Но недостаточно обеспечить матери-

альное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Наши дети – это наше будущее, это наше бессмертие. Ведь каждый человек физически и интеллектуально продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках.

В настоящее время в России остро встала проблема здоровья населения. И перед родителями стоит важная задача – приучать детей к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. А здоровый образ жизни – это поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек и зависимостей, правильное питание, толерантное отношение к людям, оптимистический взгляд на мир.

И результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Так можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укреплялось состояние их здоровья? Практически это не всегда получается. Но это одна из главных задач современного общества. Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

Задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме. Безусловно, личный пример является важнейшим фактором. Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме»

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смывленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.

Но все родители заботятся о том, чтобы их дети были здоровыми, хорошо выглядели, быстро росли, правильно развивались физически.

«Здоровые дети – в здоровой семье».

Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. В здоровой семье взрослые учат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрируют приверженность здоровому образу жизни.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Многие родители не могут этим похвастаться и не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе современной школы. Одной из задач школы в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении. Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются сообща.

«Здоровая семья – здоровая нация»

Задача государства сегодня – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Совместная деятельность родителей и детей в семье по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Будущее нашего государства определяется нравственным состоянием нации. Часто мы говорим, что дети – это наше будущее. И это не требует доказательств. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее. Но сегодня вопрос о будущем страны более чем серьезный. Должны возрождаться нравственные идеалы, которыми руководствовались наши предки, которые возвышали человека, а не низводили его до уровня потребителя каких-то благ. Народ должен отказаться от пьянства, разврата, злобы, ненависти, зависти – от всего низменного, что унижает достоинство человека, вот тогда можно надеяться, что произойдут быстрые и благие изменения.

У здорового человека здоровое будущее. Если все будут хоть немного заботиться о себе, об окружающих людях, тогда и страна будет здоровой. Ведь сделать это сегодня – значит обеспечить здоровое будущее своё и своей страны.

Будущее страны закладывается сегодня в каждом доме, в каждой семье. Дети должны жить в семье. Каждая семья – это маленькое общество. Жизнь в обществе складывается из жизни многих, многих семей. От их здоровья зависит и здоровье всего государства. Крепкая здоровая семья – здоровые дети – здоровое будущее. И мы говорим сегодня: «Здоровому образу жизни – да!».

Мы – за свободную здоровую Россию! За её здоровое будущее!»

Список литературы

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 2011.
2. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5. (Здоровье и образование).

3. Днепров Э.Д., Корнетов Г.Б., Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2006 – 320с.
4. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. Исаев А.А.-М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ланда Б.Х. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»: лекции 1-4 – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
6. Нехлопочина О.В. Роль семьи в пропаганде здорового образа жизни.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.