**Здоровье – это здорово**

*Шарафутдинова Н.П., учитель*

*физической культуры*

*МОУ «СОШ №19 г.Вольска*

*Саратовской области»*

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, и отбивают желание быть активным.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учащихся, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности – это уроки Физической культуры.

Причины недостаточной двигательной активности: 1) уровень жизни; 2) врождённые и приобретённые заболевания; 3) увеличился объём школьной программы; 4)дети не посещают спортивные секции.

К основным факторам здорового режима жизни относятся:

1. Здоровая окружающая среда. Воздух, вода, жилища и продукты питания.
2. Правильное питание ( рациональное соотношение основных продуктов питания – белки, жиры, углеводы, витамины, соли , минералы и т.д.)
3. Умеренная физическая нагрузка. Резервы человеческого организма сохраняются и расширяются только посредством физической работы.
4. Закаливание – личные потери человека и общества от простудных заболеваний очень велики. На простудные заболевания падают до 40% дней не трудоспособности.
5. Отказ от дурных привычек: курения, алкоголя, наркотиков.
6. Положительные эмоции.

Но всё таки ведущим из условий, которые необходимо соблюдать для сохранения и укрепления здоровья, является правильно организованная недостаточная по объёму и интенсивности двигательной активности. «Самое главное в режиме сохранения здоровья – есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и сна» - писал Абу-Али Ион Сина.

Физическая активность человека – главный решающий фактор, сохранения и укрепления здоровья ничем не заменимая универсальное средство профилактики нервов и замедление старение процессов организмов. Двигательный режим человека неодинаковый в каждом возрасте. Однако, общее состоит в том, что физическая культура абсолютно необходима, как ребёнку, взрослому в расцвете сил, так и пожилому человеку. Она должна быть с постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма. Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможна лишь при условии использования всего многообразия различных видов предложений и правильном их дозировании. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностью развития психических свойств и качеств соблюдения гигиенических норм. Уроки физической культуры должны проводиться на свежем воздухе.

Одним из универсальных средств борьбы с болезнями является физическая культура. Недаром, физическая нагрузка нормализует эмоциональный тонус, повышает расход энергии, улучшает обмен холестерина, и др. Кроме оздоровительного, физические упражнения дают тренирующий эффект: повышается умственная и физическая работоспособность. А также формируют и совершенствуют физические качества и жизненно важные умения, и навыки: силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость. Всё это: здоровье, выносливость и двигательные умения – в большей мере обеспечивают потребности общества и к тому же позволяют получать удовольствие от всех проявлений нашей быстротечной жизни – работы, отдыха, сна, самого отдыха.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он: умеет преодолевать усталость, проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемостъ ,честен, самокритичен, коммуникабелен, уравновешен .