**Здоровые дети – здоровая нация**

Физическая культура рассматривается в настоящее время как устойчивое качество личности, нет ни одной сферы деятельности, не связанной с физическим здоровьем человека. Именно она является связующим звеном, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Она является тем самым видом культуры, который формируется в человеке, зависит только от человека, от него самого. Физическая культура влияет на состояние организма, психики и даже статус человека.

Состояние здоровья, его развитие, забота в основном определяется образом жизни каждого человека. Все мы по разному тратим свое свободное время, одни люди используют большую часть свободного времени для чтения, другие — занимаются спортом, фитнесом, танцами, третьи — тратят свободное время на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, каждый может тратить большую часть этого времени, меньшую, а кто-то абсолютно все время не жалея.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Сама жизнь неизбежным образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить и быть успешным в нашем мире, нужны определенные умения в овладении обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья – основы для достижения результата в любом виде деятельности.

В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

Решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Рассматривая здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку и к любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом: здоровье общества, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения.

Еще в далекие времена Советского Союза М. И. Калинин говорил: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и здоровых женщин».

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения – задача государственной важности. Наша страна заботится о подрастающем поколении и делает немало для сохранения, укрепления и формирования здорового образа жизни детей.

Не случайно в Концепции развития физической культуры и спорта РФ дана характеристика современного состояния физической культуры и спорта и определена основная цель государства в области их развития – оздоровление нации; формирование здорового образа жизни населения; гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Важность и высокую значимость физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические возможности в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие.

Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека, начиная от занятий в дошкольных учреждениях и заканчивая занятиями в группах здоровья в пожилом возрасте.

Значение  физической  культуры  в  школьный  период  жизни  человека заключается  в  создании  фундамента  для  всестороннего  физического развития,  укрепления  здоровья,  формирования  разнообразных двигательных  умений  и  навыков.

Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности невозможно полноценное физическое развитие.

Важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков и умений, в укреплении здоровья. Это помогает всестороннему развитию человека в период взросления и имеет очень большое значение. Физическое развитие особенно важно в школьном возрасте, ведь, оно влияет и на умственную деятельность подростка. Неполноценное физическое развитие может привести к серьезным последствиям.

1. Физкультура в школе и вне школы – важное звено в сохранении и укреплении здоровья учащихся

От своевременного развития физических навыков и способностей зависит не только физическая форма и состояние здоровья в будущем, но и нравственное развитие ребенка.

Учеными доказано, что здоровье человека лишь на 10 – 15% зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, т.е. от знаний и умений сохранять его самим человеком.

Важно не допускать ухудшения состояния здоровья учащихся в период пребывания в школе, а укреплять его. Установление тесной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме.

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды в образовательном процессе.

Учитывая, что пик физического развития приходится на школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию и укреплению взглядов ребенка рационально именно в школе.

Занятия физической культурой дают возможность формировать и развивать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, стремление к лидерству. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения  к  учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к  победе.

От учителя в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, как они воспринимают процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии и вся внутришкольная среда.

Определение методики занятий и правильное распределение физических нагрузок зависит от возрастных и индивидуальных особенностей, присущих детям конкретного возраста. Во время физических занятий также стоит учитывать особенности развития детского организма, поскольку формирование различных навыков организма происходит в разное время.

Физические нагрузки оказывают большое влияние на развитие и рост детей. Установление роста у девочек происходит к 16 – 17 годам, у мальчиков в 18 – 19 лет. У девочек мышечная сила достигает максимума к 15 годам, у мальчиков к 18. Выносливость лучше всего развивается в возрасте 8 – 10 лет, но в этом возрасте возможно отставание в развитии мышечной силы. Отдельные дети могут отставать или опережать своих сверстников в развитии. Им необходим особый подход, поэтому они зачисляются в отдельные подготовительные группы.

Очень важным является уровень двигательной активности. Необходимо чтобы он был оптимальным, ведь недостаток или избыток может привести к негативным последствиям. Недостаток двигательной деятельности у ребенка может привести к патологическим изменениям в организме. Установлено, что у 50% детей в возрасте 6 – 7 лет возникает дефицит двигательной активности. У школьников 9 – 12 лет эта цифра достигает ещё больших размеров – 60%, а у школьников старшего возраста – 70%.

К сожалению, уроки физической культуры в школе компенсируют лишь малую часть двигательной нормы.

. Восполнение двигательной активности учащихся в школе происходит, в основном, на уроках физкультуры. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, учащиеся по-разному реализуют суточную потребность в физической нагрузке. Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1) уроки физкультуры и спортивные секции во внеурочное время;

2) занятия, входящие в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

**Уроки физической культуры** – основное средство физического воспитания школьников. Они формируют и развивают важные навыки организма детей. В физическом воспитании учащихся используются основные разделы школьной программы:

*Легкая атлетика* – является важным фактором в развитии двигательной деятельности школьников, позволяющим правильно распределять и дозировать нагрузки.

*Плавание* – позволяет разгрузить позвоночник, задействует многие группы мышц, тренирует дыхание, является инструментом закаливания.

*Гимнастика* – позволяет улучшать многие физические навыки, развивать гибкость тела, эластичность мышц, координировать движения.

*Спортивные и подвижные игры* – позволяют развивать и применять многие физические навыки, приобретенные при выполнении других видов упражнений, при этом в игре легко заинтересовать детей, однако, трудно дозировать нагрузки.

Организация двигательной активности включает все три компонента в оптимальном сочетании, которое позволяет удерживать мотивацию к двигательной активности на высоком уровне. Учащиеся на уроке являются полноценными участниками творческого процесса обучения физическим упражнениям.

Одной из главных задач урока является развитие самостоятельности учащихся. Строится процесс обучения так, чтобы учащиеся, осваивая все виды физкультурной деятельности, одновременно обучались передавать свои знания и умения одноклассникам. Например, начиная обучать технике акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках), учитель выявляет ученика, который первым начинает правильно выполнять это упражнение. Совместно с ним разбирает ошибки, допущенные его одноклассниками, уточняет способы их устранения. После такой подготовки он уже может самостоятельно работать с группой одноклассников. Поставив перед учениками познавательную задачу и организовав их самостоятельную деятельность, подводит их к самостоятельным выводам, т.е. учит их анализу и обобщению. Это готовит почву для сознательного усвоения материала учебной программы, повышает интерес к нему. Знания, приобретенные детьми в результате самостоятельных наблюдений и активной работы мысли, лучше усваиваются и прочнее запоминаются.

Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями в школе, которая проходит под руководством учителя и способствует всестороннему развитию личности учащегося.

Каждый урок должен быть построен так, чтобы он работал на результат.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия** способствуют активизации двигательного режима во время учебного процесса, поддерживают учащихся в тонусе во время умственной активности, оказывают благоприятное воздействие на организм.

Основными формами таких занятий являются:

*Утренняя гимнастика* – влияет на повышение работоспособности, улучшает самочувствие.

*Физкультминутки во время урока* – снимают утомление, повышают умственную активность, проводятся при появлении утомления (обычно на 20-й минуте урока).

*Игры и физические упражнения на переменах* – полезное средство активного отдыха, улучшения эмоционального состояния и возвращения к учебному процессу. Для удобного проведения игр и физических упражнений на переменах нужно заранее подготовить место, необходимый инвентарь. Обычно дети участвуют в подобных занятиях добровольно, проявляют активность, интерес и желание.

*Занятия физической культурой в группах продленного дня* направлены на укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение физической и умственной работоспособности, совершенствование физических навыков, воспитание привычки заниматься регулярно и самостоятельно. Эти занятия проходят в более свободной форме, чем уроки физической культуры, преимущественно должны проводиться на свежем воздухе. Состоять они должны из 3-х частей: подготовительная (разминка, разогрев мышц), основная (спортивные игры, подвижные народные игры, бег и др.), заключительная (упражнения на восстановление дыхания).

Дети с большим удовольствием играют после уроков и на переменах. Игра позволяет проводить состязания смешанными командами, в состав которых могут входить и девочки и мальчики. Причем, во многих случаях девочки проявляют себя лучше мальчиков. Например, русская игра лапта может быть отличным средством воспитания таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, способствует совершенствованию навыков бега, метания, ловли мяча.

**Внеурочные формы организации занятий** – спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристические походы, дни здоровья. Цель внеурочных занятий – выявление детей, имеющих склонности к определенным видам спорта, обеспечение детям активного и здорового отдыха. Различные  внеурочные мероприятия проводятся с учетом возраста, возможностей, интересов и желания школьников и их родителей.

Средства увеличения двигательной активности современного человека должны осуществляться путем все более широкого привлечения населения к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Рассматривая здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку и к любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом – здоровье общества, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения.

С каждым годом все увеличивается, объем информации, получаемой современными школьниками. Это жизнь, и никуда от нее не деться. Но тем людям, которые отвечают за здоровье детей, еще многое надо понять, проверить и перепроверить, чтобы процесс обучения не наносил ущерба их здоровью.

Проводимая в школе работа по формированию, укреплению и сохранению здоровья способствует гармоничному развитию личности, воспитанию у школьников высоких нравственных качеств, готовности выпускников к защите Родины. Необходимо донести до сознания каждого школьника, что здоровый образ жизни – это не каприз взрослого, а условие для успешного саморазвития.

Физическая культура, как неотъемлемая часть общей культуры современного общества, представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. Обществу важно иметь здоровое подрастающее поколение. И основной задачей физической культуры является – проводить пропаганду здорового образа жизни, привлекать как можно большее количество людей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, поэтому физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости.

Какой бы год не был за окном, а здоровый образ жизни всегда будет в моде. Не важно, какой  марки одет на вас пиджак или какой фирмы вы носите обувь, здоровое лицо и ухоженное тело будет говорить о вас и о том, что  сегодня модно.  Для ребенка фундамент, который родители заложат сейчас в ведении здорового образа жизни, позволит достичь много во взрослой жизни. Не случайно в Уставе Всесоюзной Организации Здравоохранения говорится: «здоровье – это состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Без здорового подрастающего поколения у нас нет, и не может быть будущего!