Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Октябрьского района

**Школа педагога**

Методическая разработка

Здоровый образ жизни – здоровая нация

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ряжская Е.С./

2021г.

***Если каждый человек будет***

***вести здоровый образ жизни,***

***То вся страна будет здорова!***

*Лев Толстой*

**Здоровье – главная ценность человека**

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Некоторые люди сами беспощадно разрушают свое здоровье, не понимая, что оно для них значит. Одни, зачастую из-за собственной лени, становятся малоподвижными, другие переусердствуют в еде и начинают страдать ожирением, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от различных жизненных забот, часто беспокоятся по пустякам, нервничают, страдают бессонницей. Все это в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям и преждевременному старению, а некоторые люди, поддаваясь пагубным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), вообще активно укорачивают свою жизнь. Конечно, в молодости, когда здоровье у многих достаточно крепкое, люди не ценят его, не придавая значения пристрастию к вредным привычкам, психическим и физическим перенапряжениям. Пока организм молод, человек не чувствует, как здоровье тратится направо и налево в силу своих огромных ресурсов, которыми нас наградила природа. Но это личное дело каждого, ведь каждый сам кузнец собственного счастья.

Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие:

*осознанная установка на здоровую и продолжительную жизнь*

*здоровый сон*

*активная мышечная деятельность (подвижность)*

*режим труда и отдыха*

*рациональное питание и поддержание веса на индивидуально-нормальном уровне*

*закаливание организма*

*знание правил личной гигиены*

*учет экологии окружающей среды*

*отсутствие вредных привычек и увлечений*

*эффективный отдых и культура общения.*

*«Люди тратят свое здоровье, чтобы*

*заработать деньги, а затем тратят деньги,*

*чтобы восстановить здоровье.*

*Нервно думая о будущем, они забывают*

*о настоящем, так что не живут*

*ни в настоящем, ни ради будущего.*

*Они живут так, как будто никогда не умрут,*

*а когда умирают, понимают, что никогда и не жили!»*

***Конфуций***

Целых **50%** нашего здоровья зависит от нас самих, т.е. от нашего образа жизни. От наших привычек, традиций в питании, профилактических мероприятий и много другого. Конечно, **20%** экология и **20%**генетика влияет на уровень нашего здоровья — это тоже немалая цифра. Ведь мы сами должны выбирать, где нам жить, что есть и пить, каким воздухом дышать и т.д. И, как ни странно, всего **10%** Вашего здоровья зависит от громадной сферы здравоохранения. Подумать только, это же врачи, больницы, поликлиники и так далее, а всего 10% этого делают нас здоровыми. Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Важно помнить, что здоровье нельзя купить за деньги, но можно его сохранить бесплатно. Это актив, который делает жизнь счастливой и, если в него не вкладываться, а только забирать, то надолго не хватит. Не имея хорошего здоровья, нельзя нормально думать, общаться, заниматься спортом, работать и отдыхать, развиваться, иными словами - иметь полное благополучие в жизни. Поэтому по максимуму нужно стараться обходить все то, что могло бы существенно испортить здоровье.

Здоровье – это главная ценность человека. И задача каждого человека

(и детей и их родителей) – укреплять его! Для этого нужно с раннего возраста вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, исключать любые вредные привычки, больше двигаться и быть активным!

**Государственная поддержка развития спорта в стране.**

Многие дети с детства говорят, что мечтают покорять космос, бороздить океаны, стать первооткрывателями. Но, к сожалению, столь великие мечты достаточно сложно осуществить в реальности. Этого достигают единицы из сотен, а то и тысяч желающих. Одной из причин, препятствующих достижению таких великих целей, является недостаточно крепкое здоровье. А ведь известно, что здоровый человек может все, здоровые люди пробегают марафоны, совершают невероятные открытия в науке и технике, покоряют вершину Эвереста.

Важно понимать, что будущее зависит от детей, которые уже сейчас живут в этом мире, и которые уже через некоторое время сами будут править миром! Формирование здорового образа жизни считается одним из главных направлений развития общества и большинстве стран мира. И Россия – не исключение.

Совсем недавно в нашей стране была принята программа «Здоровая нация – здоровая Россия», главной целью которой является формирование у населения бережного отношения к собственному здоровью, психической и физической форме.

Для достижения цели была поставлена задача - сделать здоровый образ жизни, по-настоящему, престижным и модным.

*Быть здоровым — это модно!*

*Дружно, весело, задорно*

*Становитесь на зарядку.*

*Организму — подзарядка!*

*Знают взрослые и дети*

*Пользу витаминов этих:*

*Фрукты, овощи на грядке —*

*Со здоровьем все в порядке!*

*Также нужно закаляться,*

*Контрастным душем обливаться,*

*Больше бегать и гулять,*

*Не лениться, в меру спать!*

*Ну а с вредными привычками*

*Мы простимся навсегда!*

*Организм отблагодарит —*

*Будет самый лучший вид!*

*(А.Никулина)*

**Как наше правительство пытается реализовать программу?**

Программа представляет собой ряд мероприятий, направленных на развитие системы здравоохранения, на социальное развитие общества.

По словам представителей власти, в России начали открываться оздоровительные центры, преобразуется система страхования, улучшается с помощью новых технологий отечественная медицина, организуются различные молодежные спортивные мероприятия. При этом проект "Здоровая нация - здоровая Россия" в большей степени направлен именно на пропаганду здорового образа жизни.

В лидеры всегда выбивались сильные духом люди. Люди, верные своему слову и своему народу. Эти люди ведут нас вперед, являясь примером для других.

Президент России Владимир Владимирович Путин выступает за здоровый образ жизни и подтверждает свои слова собственными действиями и поступками.

К различным видам спорта Путина В.В. притягивает новизна и желание привить соотечественникам интерес к активному образу жизни. «Я просто люблю новизну. Люблю что-то осваивать новое. Сам процесс доставляет мне удовольствие», – говорит он.

А о том, что наш президент выступает за ЗОЖ можно убедиться, глядя на фото с ним и видя телерепортажи.

Все прекрасно знают, что Президент РФ В.В.Путин довольно спортивный человек.

Он неоднократно положительно отзывался о спорте, при этом советует всем заниматься спортом. Но, каким видом спорта занимался и занимается Путин? Имеете ли он какие-либо достижения в спорте? На самом деле, да. Он достиг некоторых результатов в свои молодые годы. До того, как стать известным политиком, Путин занимался дзюдо. Это его основной вид спорта. Он заявлял об этом, как вначале своей карьеры, так и сегодня.

Еще Путин занимался самбо. Этим делом он увлекался с 13 до 23 лет совместно с дзюдо. Достоверно известно, что президент страны имеет первый разряд по самбо и является мастером спорта по дзюдо. А во времена правления страной и занятия политикой он также продолжает совершенствоваться, акцентируя внимание на физкультуру, как на собственное хобби.

Неоднократно можно было увидеть по телевидению, как наш Президент, открывая различные спортивные объекты или мероприятия, подчеркивает важность ведения здорового образа жизни и, зачастую, при встречах со спортсменами не упускает проверить и собственные силы на прочность - будь то игра в хоккей (фото 1), борьба на татами (фото2), соревнования в армреслинге (фото 3).

Кроме того, СМИ заявляют, что Владимир Владимирович имеет 9-ый дан по тхэквондо, и восьмой дан по кикусинкай карате, но данные достижения были достигнуты им после того, как он стал известным в политическом мире. Таким образом, Путин личным примером показывает, как надо поддерживать свою форму, несмотря на занятость и возраст. И это существенно влияет на развитие российского спорта в целом.

Каждому ребенку необходимо заниматься физкультурой, выбрать для себя наиболее подходящий вид спорта. Иногда с выбором помогают определиться старшие родственники (бабушки и дедушки, родители, старшие брат или сестра)

***Хорошие привычки необходимо вырабатывать с самого детства, и они в дальнейшем станут привычным образом жизни.***

Занятие спортом необходимо не только для физического развития мальчиков, но и девочек. Для последних можно выбрать легкую атлетику или танцы.

Привлекая ребенка к спорту, взрослые заботятся не только о его физическом здоровье, но и об эмоциональном. Игра в мяч, катание на велосипеде – это способы вызвать радость.

**Как привлечь ребенка к занятию спортом?**

***Родители – пример для подражания***

Известно, что дети являют собой отображение родителей. Чтобы привлечь ребенка к занятию спортом, необходимо показать, как это здорово, на собственном примере. Например, найти свободное время и сходить с ребенком в бассейн, выходные проводите в парке или на футбольном поле.

***Домашний спортзал***

Чтобы привлечь ребенка к занятию спортом, не обязательно посещать секции, можно просто сделать спортзал дома. В квартире (или доме) можно использовать нестационарные приспособления. Например, для девочек подойдет скакалка и обруч, для мальчиков – турник и игровая лестница в детской.

***Зарядка, как семейная традиция***

Чтобы привлечь ребенка к занятию спортом, начните всей семьей делать зарядку. Это будет на пользу не только ребенку, но и взрослому. Но главное – системность. Делайте простые упражнения под веселую музыку каждый день, просыпайтесь всей семьей.

***Свежий воздух***

Альтернативу спортивным секциям можно найти на свежем воздухе. И девочкам, и мальчикам интересно кататься на велосипеде, самокате, скейте и т.д.

***Поощрения***

Чтобы привлечь ребенка к спорту, используйте поощрения за достижения. Например, стимулируйте покупкой нового спортивного оборудования, одежды, походом в кино и т.д.

Вообще любой ребенок может выбрать для себя свой ориентир, пример для подражания. Это могут известные спортсмены, врачи, учителя, тренеры и, конечно же, собственные родители. Очень многое зависит и от семьи, от воспитания.

В заключение, я хочу сказать, что занятия спортом позволяют человеку быть уверенным в себе. Именно спорт помогает вырабатывать такие качества, необходимые человеку на протяжении всей жизни: дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, терпение, упорство и труд! Спорт — это жизнь, и обойтись без него никак нельзя. Не могу себе представить человека, ни разу, не катавшегося на коньках, не игравшего в футбол или бадминтон. Во время занятий и соревнований есть возможность знакомиться с новыми людьми, с кем-то подружиться. Спорт поддерживает в человеке бодрость и жизненный тонус, а**в здоровом теле,**как известно**, здоровый дух!**На мой взгляд, если дети следят за своим здоровьем, занимаются спортом и соблюдают режим, а взрослые не только этому способствуют, но и подают личный пример, включая самого Президента - у России безусловно есть будущее!!!

**Список использованных источников и литературы:**

1. Детская энциклопедия «Здоровый образ жизни», Москва, 1992.
2. Барчуков И. С. Физическая культура. - М., 2003.
3. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010.
4. Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. Здоровый образ жизни и его составляющие - М.: Академия, 2013;
5. Капитонов, В.А. Ради этого стоит жить; М.: Физкультура и спорт -Москва, 1978
6. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья, - СПб.: Питер, 2005
7. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005;
8. Масленков А.Г. Формирование здорового образа жизни - М., 2001
9. http://mbuzkcrb.ru/zdorove-glavnaya-cennost-cheloveka.html
10. http://putin.kremlin.ru/interests
11. http://strongspirit.ru/