

Д.А. Терей, 10 класс

Научный руководитель – Э.В. Чугунова, учитель физики

Государственное учреждение образования «Гимназия №4 г. Бреста»

Здоровый образ жизни был и остается предметом серьезного обсуждения в обществе, т.к. здоровье человека это самая большая ценность. Здоровье человека (по определению Всемирной Организации здравоохранения – ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [1]. По данным ВОЗ, уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% - от социальных условий, на 10% - от условий здравоохранения, на 5 % - от образа жизни.

Здоровый образ жизни – это жизнь, основанная на принципах нравственности, активная, трудовая, закаляющая и, в то же время, защищающая от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющая до глубокой старости сохранить нравственное, психическое, физическое здоровье.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Конечно, необходимо начинать укрепление здоровья с раннего возраста, поэтому очень важно постоянно пропагандировать здоровый образ жизни в детских садах, школах и иных учебных заведениях. Эта работа активно проводится, однако ее эффективность все же оставляет желать лучшего.

Очень серьезной проблемой здорового образа жизни является нарушение осанки у детей школьного возраста. Медицинская статистика свидетельствует о значительном росте показателя заболевания от 15 % в начальной школе до 33 % в средней и 70 % в старших классах.

Медики выделяют несколько явных причин ухудшения осанки детей. Главная из них: недостаточная физическая активность. Очень мало детей регулярно занимающихся спортом. Много времени каждый ребенок проводит в статичном состоянии: сидит за столом во время уроков в школе и при выполнении домашнего задания дома, лежит или сидит перед телевизором, компьютером, «зависает» в смартфоне. Сегодня очень важно ограничить время использования различных гаджетов, так как это влияет не только на здоровье, но и на успеваемость в школе.

Осанка ребенка может нарушаться из-за наследственных факторов, перенесенных заболеваний и различных травм спины. Часто нарушение осанки развивается из-за неравномерной нагрузки на позвоночник. Причинами этого могут быть слабые мышцы спины, неправильное сидение за столом, ношение тяжестей в одной руке. Необходимо отдавать предпочтение ранцу с двумя лямками, а не сумкам через плечо. При работе за столом надо помнить о гигиенических требованиях к организации рабочего места школьника: высота стола, удобный стул, хорошее освещение помогут избежать серьезных проблем, со здоровьем. Среди таких серьезных проблем, которые требуют длительного лечения врачи называют: снижение подвижности диафрагмы и грудной клетки, что ведет к нарушениям работы органов дыхания и кислородному голоданию; раннее развитие остеохондроза, деформация межпозвоночных дисков; нарушение работы сердечно - сосудистой системы; появление болевых ощущений в области шеи, поясницы, рук, спины.

При ухудшении осанки, как правило, падает успеваемость ученика, ребенок быстро устает, нарушается его моторная дисциплина, снижается качество почерка.

Единственным способом избежать этих проблем является забота о развитии моторной дисциплины и формирование крепких мышц спины. Без физических упражнений решить эту задачу невозможно.

Опыт многих стран, озабоченных состоянием здоровья детей, говорит о необходимости создания ситуаций физической активности детей в школе.

Так в Китае, некоторых странах Европы, Африки перед началом учебных занятий проводят зарядку как правило на открытом воздухе. Такой опыт был накоплен и в школах СССР. Особое вни-

мание следует уделить регулярному проведению во время урока, так называемых физкультминуток.

Проводят эти формы физкультурно – оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках (примерно на 10 –й и 20 –й минуте), за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя за партой или стоя около нее. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Комплексы физкультурных минуток подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Дома учащиеся могут выполнять уже знакомые им комплексы физкультминуток во время занятий на компьютере, во время чтения книг или просмотра телепередач.

Существует множество вариантов организации физкультминуток: с элементами игровой деятельности, соревнований эстафет, связанные с материалом урока. В помощь учителю созданы небольшие видеоролики, которые кроме физкультурных занятий создают благоприятную эмоциональную обстановку на уроке

Особое место среди таких упражнений занимают комплексы для глаз. Например один из них:

1. Закрыть глаза, открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4 – 5 раз.

2. Не поворачивая головы посмотреть направо, прямо, налево, вверх, прямо, вниз фиксируя каждый раз взгляд на 4 – 2 – 3 секунды. Повторить 4 – 5 раз.

Такие упражнения занимают очень мало времени, но они эффективны.

Примерный комплекс упражнений для пятиминутной разминки, как правило должен включать движения руками, наклоны туловища, повороты головы и туловища, приседания.

В гимназии № 4 г. Бреста накоплен богатый опыт организации активной физической деятельности учащихся начальной школы. Во время физкультминуток учителя используют веселые «стишки-зарядки». Например:

Что там чудится в тумане? (*Вытягиваем руки вперед*)

Волны плещут в океане. (*Руками изображаем волны*)

Это мачты кораблей. (*Вытягиваем руки вверх*)

Пусть плывут сюда скорей! (*Машем руками*)

Мы по берегу гуляем,

Мореходов поджидаем, (*Ходьба на месте*)

Ищем ракушки в песке (*Наклоны*)

И сжимаем в кулаке. (*Сжимаем кулачки*)

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать. (*Приседания*)

Вверх потянемся, пройдемся,

(*Потягивания - руки вверх, ходьба на месте*)

И на место вновь вернемся. (*Садимся*).

Дети с удовольствием принимают активное участие в таких физкультминутках и легко их запоминают.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас!

Список использованных источников

1. Интернет ресурс: <http://ozdorovlenie73.ru/zoj/85-zoj>