**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ – ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ**

Бондаренко Ольга Владимировна

учитель физической культуры, КГУ ОШ № 32, г. Алматы

Сохранение здоровья населения на данном этапе развития общества является актуальной проблемой во всём мире, не только в Казахстане. Показатель здоровья молодежи является главной лакмусовой бумажкой благополучия общества и страны, который показывает не только фактическую ситуацию, но и выдаёт прогноз на будущее. Людские ресурсы страны, государственная безопасность, стабильность политическая, благополучие экономическое, а также нравственный и моральный уровень народа в полной мере зависят от состояния здоровья молодежи, как физического, так и психического.

О росте государства стабильном и устойчивом экономически, показывает крепкое здоровье всей нации. Построить заново, сложнее, чем сохранить, об этом знают все. Это относится, в большей мере, и к параметрам нашего здоровья. Главная, и самая важная, задача — это профилактика заболеваний и пропаганда здорового образа жизни. Эта задача должна стать основным положением, которое нацелено на здоровое и светлое будущее нации.

Кто из нас не хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия? Надо быть здоровым, чтобы быть счастливым. Главная ценность жизни – это здоровье человека и всей нации. И это нужно прививать человеку с раннего возраста. Здоровье не покупается и не продаётся, а только оберегается, сохраняется, развивается, улучшается, совершенствуется и укрепляется.

Первой и важнейшей потребностью человека, которая определяет отношение его к труду и, которая дает всестороннее развитие личности является здоровье и здоровый образ жизни.

Что включает в себя здоровый образ жизни? Это рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, двигательный режим, который должен быть оптимальным, личную гигиену, закаливание, сбалансированное питание, самоотверженный труд на благо государства и т.п.

Важнейшим условием ЗОЖ (здорового образа жизни) является оптимальный двигательный режим. На сохранение здоровья и двигательных навыков, а также на укрепления здоровья и развитие физических способностей молодежи направлены занятия физкультурой, причём регулярно и сознательно. В данном контексте важнейшим средством воспитания являются физическая культура и спорт.

Одним из значимых элементов ЗОЖ является разумный режим труда и отдыха. Если чётко соблюдать режим, то со временем организм вырабатывает для себя подходящий ритм, что, соответственно, создает комфортные условия для работы и отдыха и, тем самым, ведет к укреплению здоровья, улучшению выносливости и повышению рабочей продуктивности.

Исключение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) также является одним из важных звеньев в ЗОЖ. Эти негативные привычки являются причиной многих проблем со здоровьем, которые сильно влияют на продолжительность и качество жизни, влияют на трудоспособность, негативно влияют на здоровье молодое поколение и на здоровье будущих детей.

Не стоит забывать и о рациональном и сбалансированном питании. Если человек питается правильно, то он гарантирует себе оптимальный рост и формирование организма, а также у него сохраняется здоровье, что ведёт к повышению работоспособности и, как следствие, увеличивается продолжительность жизни.

В последнее время вмешательство человека в природные процессы увеличилось, что негативно влияет на состояние окружающей среды, что, в свою очередь, отражается на здоровье молодого человека.

Есть очень эффективное и мощное средство для оздоровления человека - закаливание. Если заниматься закаливанием с раннего возраста, то можно избежать в будущем множества болезней и, тем самым, продлить себе жизнь. Польза закаливания для здоровья давно доказана и базируется на большом опыте многих учёных. Можно по-разному применять закаливание – принимать воздушные ванны или обливаться холодной водой, ходить босиком по земле или нырять в прорубь.

Следующим очень важным звеном ЗОЖ является личная гигиена. Она включает в себя режим дня, гигиену тела, гигиену одежды и обуви. Режим дня имеет большое значение, потому что при его соблюдении вырабатывается определённый точный ритм работы организма. Это создает комфортные условия для работы и отдыха.

Самой главной, пожалуй, частью ЗОЖ являются систематические занятия физической культурой. Если регулярно заниматься физической культурой, то можно, не только укрепить здоровье, но и избавиться от различных недугов. Занятия физической культурой необходимы всем людям, без исключения, и физического и умственного труда. Не только в молодости, но и в любом возрасте, необходимо заниматься физически, физкультура и физическая активность способствуют укреплению здоровья и приносят много положительных эмоций, что необходимо для всех людей в любом возрасте. Также следует отметить, что физическая активность — это и обычная физическая деятельность людей, которой они занимаются ежедневно. Сюда можно отнести и различные танцы, и плавание в бассейне или открытом водоёме, езду на велосипеде, ходьбу в парке, работу на садовом участке, лыжные прогулки, турпоходы, да, и вообще, любые домашние дела, Все телодвижения являются активностью физической, от неё человек получает огромнейшую пользу для своего здоровья, не важно в каком возрасте находится человек.

Было доказано экспериментально, что систематические занятия физкультурой, которые регулярно входят в режим отдыха и труда, хорошо действует не только на укрепление здоровья, но и существенно отражаются на повышении качества деятельности человека, что, в свою очередь влияет на будущее государства.

Для того, чтобы быть в хорошей форме на протяжении всей жизни нужно регулярно заниматься физическими упражнениями. И тогда у вас всегда будет красивая и подтянутая фигура, хорошее настроение, хороший сон и аппетит, желание трудиться и делать многое для себя, своих близких и страны.

Оздоровление нации и решение насущных проблем нынешнего Казахстана – это главное условие формирования ЗОЖ, что прочно утвердилось в общественном сознании. С каждым днём всё больше и больше людей самостоятельно и в группах вовлекаются в занятия физической культурой.

Важной государственной задачей является утверждение здорового образа жизни. И поэтому каждый житель и все люди нашей страны должны всеми силами способствовать её решению.

Что может сделать школа для пропаганды здорового образа жизни и вовлечения всех учащихся в этот процесс?

Огромно значение физической культуры в развитии и укреплении здоровья школьников. Для того, чтобы был сформирован здоровый образ жизни учащихся необходимо вовлечь все ресурсы школы.

Главными по своему значению являются следующие педагогические средства по поддержанию ЗОЖ учащегося:

1. Со стороны администрации (нужно разработать надлежащие программы, запланировать мероприятия по здоровьесбережению, всячески пропагандировать ЗОЖ, контролировать и поддерживать).

2. Учебно – воспитательный ресурс (факультатив по ЗОЖ, различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и культурно-массовая деятельность)

3. Сопровождение медицинское (учащихся осматривают, диагностируют состояние здоровья, профилактика).

В чём заключается роль учителя физической культуры в пропаганде ЗОЖ? В первую очередь учитель физической культуры на собственном примере должен показать учащимся, насколько важно вести ЗОЖ. Ему необходимо доводить до сведения учащихся всю информацию о работе школы, которая проводится в этом направлении, также принимать участие вместе с учащимися в различных мероприятиях, оказывать поддержку им в стремлении вести ЗОЖ. Приобщение учащихся к деятельности в здоровьесберегающем направлении, а также увеличение когнитивного опыта, стремление вести здоровый образ жизни, несмотря ни на что, целиком зависит от того, какие методы и формы выберет учитель на этапе увеличения знаний на эту тему. Педагог может предложить учащимся консультации по данному вопросу, вовлечение учеников в физкультурные и культурно – массовые мероприятия, различные досуговые мероприятия.

На здоровье нашего общества постоянно идет отрицательное воздействие, но это не снижает важной значимости проблемы здоровьесбережения детей и юношества, т.к. в этом направлении работают не только педагоги, но и учёные. Поэтому в наше время очень важно помнить, что крайне велика роль физической культуры в процессе заботы о здоровье, но, в то же время, подход к здоровьесбережению человека должен быть комплексным и включать в себя решение проблем, не только физиологических, культурных, личностных, но и социальных и экологических проблем. Целью нашего общества должны стать здоровый образ жизни и здоровьесбережение.

Необходимо отметить, насколько важна физическая культура и физическая активность в восстановлении и поддержании здоровья человека, ученика, также, как и важна роль школы в процессе воспитания подрастающего поколения не только образованным, но и здоровым физически, так как сегодняшние ученики – это завтрашняя здоровая нация Казахстана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Послание Президенты Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу

«Казахстан-2030»

Березутский. Ю.В. Социальный облик молодежи: динамика ценностных ориентаций Ю.В. Березутский // Власть и управление на Востоке России: научный журнал. - Хабаровск: ДВИ - филиал РАНХиГС. - 2013. - № 3. - С. 137-142.

Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва., 1990.

Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. С. 120-122.

Димов, В. М. Здоровье как социальная проблема / В. М.

Димов // Социо-гуманитарные знания. – 2009. - № 6. – С. 170 – 185.

Козина, Г.Ю. Медико-социальные аспекты охраны здоровья студенческой молодежи / Г.Ю. Козина, Е.Н. Нархова. – М.: ПРИОР, 2002. – С. 42

Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.