**Формирование здорового образа жизни у нахимовцев посредством физического воспитания.**

В последние годы состояние здоровья населения России вызывает обоснованную тревогу. У нас наблюдается кризис физического, психического и нравственного здоровья практически всех возрастных групп: очень высока заболеваемость, смертность, сократилась продолжительность жизни, снижается доля трудоспособного населения. Особенно тревожит ухудшение здоровья детей. Каждый третий ребёнок, поступающий в школу, имеет то или иное хроническое заболевание.

Причины такой ситуации в России многообразны и обусловлены социально- экономической депрессией, изменением ритма и образа жизни современного человека, характера питания, низкой двигательной активностью, информационными и психоэмоциональными перегрузками. «Болезни поведения» становятся ведущей формой патологии современного человека. Первичная профилактика этих заболеваний может быть осуществлена только посредством воспитания осознанного отношения к своему здоровью, формирования навыков и привычек здорового образа жизни.

На состояние здоровья детского населения существенную отрицательную роль играют также условия обучения в образовательных учреждениях закрытого типа… За время обучения в несколько раз увеличивается количество детей с нарушениями слуха и зрения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

По данным **института возрастной физиологии РАО**, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано **20-40%** отрицательных влияний, ухудшающих здоровье школьников

По данным специалистов Н**ИИ гигиены и охраны здоровья детей** и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

1. Снижение числа абсолютно здоровых детей (их осталось **10-12%)**
2. Увеличение доли функциональных нарушений и хронических заболеваний у детей и подростков (**у 50-60%** детей)
3. Увеличение числа воспитанников, имеющих несколько диагнозов по части патологии органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата.

К выпускному классу здоровых детей остаётся не более **15 %.** Можно сказать, что дети за образование в современной российской школе расплачиваются своим здоровьем. Таким образом, ситуация со здоровьем россиян требует активизации оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Общество предъявляет социальный заказ системе образования на здоровую личность. Необходимо обеспечить сохранение здоровья детей, научить их вести здоровый образ жизни, правильно строить свои взаимоотношения с природой.

Актуальность формирования здоровья и здорового образа жизни школьника определяются ухудшением состояния здоровья населения, педагогов и учащихся в том числе, которое связано с экологическими, социальными и социокультурными изменениями, происходящими на рубеже веков.

Сегодня, внимание к проблеме здоровья и здорового образа жизни очень велико. Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников" зарегистрирован в Минюсте 2 февраля 2011 №19676 ПРИКАЗ Министерства ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 4 октября 2010 г. N 986 Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 12.03.99 № 52-ФЗ. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

Постановление от 29 декабря 2010 г. N 189 Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения с 1 сентября 2011 года.

Чтобы понимать как вести здоровый образ жизни, нужно понимать на что следует обратить внимание в первую очередь. Факторы, оказывающие влияние на здоровье[[1]](#footnote-1):

**1. Наследственность – определяет здоровье на 20 %**

**2. Условия внешней среды – на 20 %**

**3. Деятельность системы здравоохранения – на 10 %**

**4. Образ жизни человека – на 50 %.**

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Образ жизни – это то, что соединяет человека с обществом, включает его в систему общественных отношений. Таким образом, формирование здорового образа жизни у воспитанников НВМУ считается фундаментально важным, а значит, данный проект считается актуальным.

**Объект:** воспитанники НВМУ с 5 по 11 классы включительно

**Предмет:** развитие идей физического воспитания и использование их на практике в распорядке дня воспитанников НВМУ

**Цель проекта:** Формирование здорового образа жизни воспитанников НВМУ с 5 по 11 класс

**Задачи:**

* изучить материал, касающийся формированию здорового образа жизни в школе посредством физического воспитания
* выделить основные понятия
* обозначить уровни и элементы формирования здорового образа жизни в школе
* выявить основные идеи физического воспитания П.Ф. Лесгафта
* Охарактеризовать основные мероприятия по физическому воспитанию нахимовцев

**Понятийный аппарат:**

* Здоровье (по уставу ВОЗ)- состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов
* Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рациональный – организованный, активный, трудовой, закаливающий, в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Выделяют следующие **уровни формирования здорового образа жизни**:

* **социальный**
  + Пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа

В НВМУ огромное внимание уделяется формированию здорового образа жизни, ведутся открытые уроки, дни здоровья, пользуется популярностью наглядная агитация, посвященная здоровью, физической культуре.

* **инфраструктурный**
  + Конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль

На уровне государства предпринимаются меры по обеспечению условий по поддержанию здоровья и формированию здорового образа жизни у школьников. В НВМУ все мероприятия, связанные с детьми, четко регламентированы в соответствии с приказами и законами Министерства Образования, а также проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

* **личностный**
  + Система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада

Каждый воспитанник, проводя в стенах НВМУ большую часть своего времени, попадает в атмосферу, где наиболее полно воплощены идеи и принципы здорового образа жизни ( режим питания, физические нагрузки, отказ от вредных привычек, комфортная психолого-педагогическая обстановка и т.д), которым в дальнейшем следует каждый нахимовец

Важную роль в формировании здорового образа жизни играют составляющие здорового образа жизни. Принято выделять следующие элементы здорового образа жизни:

* **Воспитание с детства здоровых привычек**

Формирование здорового образа жизни начинается с семьи, в дальнейшем эти идеи получат подкрепление в стенах училища.

* **Питание**

Питание воспитанников планируется в соответствии с раскладкой продуктов по норме № 6 кадетского пайка, определенного требованиями приказа Министра обороны Российской Федерации от 21 июня 2011 года №888. Меню каждого приема пищи предусматривает выбор из нескольких блюд.

* **Психоэмоциональное состояние**

В составе педагогов НВМУ работают лучшие педагоги и воспитатели, которые находятся с детьми круглосуточно. Все образовательные и физические нагрузки выполняются в соответствии с постановлениями, реализуемыми на государственном уровне.

* **Гигиена и движение**

Гигиена, закаливание, утренняя зарядка, физические упражнения, четкий распорядок дня – то, что беспрекословно выполняется воспитанниками НВМУ каждый день. Для этого есть все необходимое: спортивный комплекс Нахимовского училища оснащен тремя спортивными залами (Зал спортивных игр и гимнастики, зал борьбы и рукопашного боя, тренажерный зал), плавательным бассейном и стрелковым тиром.

А также не хотелось бы оставить без внимания дополнительные мероприятия, проводимые в НВМУ, которые способствуют формированию здорового образа жизни нахимовца посредством физических упражнений.

- Спортивный праздник, посвященный Дню Учителя;

- «День Создания Нахимовского военно-морского училища» (23 июня);

- «День Героев России»;

-Уроки мужества, посвящённые Дню Защитника Отечества, Дню моряка-подводника, Дню памяти погибших подводников, Дню Победы;

Ежегодная лагерная практика на берегу «Нахимовского озера».

Хотелось бы выделить **аспекты формирования здорового** образа жизни нахимовцев посредством физического воспитания:

1. Четкий распорядок дня
2. Режим питания
3. Физическая активность (ежедневная зарядка, бассейн, физическая культура, физические паузы ).
4. Дополнительное образование (футбол, баскетбол, греко-римская борьба, плавание, шлюпочная гребля, восточные единоборства, лыжная подготовка)
5. Строевая подготовка.
6. Ежегодная лагерная практика (футбол, гребля на ялах, спортивно-патриотические игры, строевая подготовка, хождение под парусом)
7. Подготовка к спортивным мероприятиям, соревнованиям как в стенах НВМУ, так и за его пределами.

Необходимо обратить внимание на **теорию физического воспитания** **П.Ф.Лесгафта**, одного из первых ученых, акцентировавших внимание на важности физического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников. Его идеи и принципы не теряют актуальности по сегодняшний день и пользуются огромной популярностью в стенах НВМУ:

1. Гуманные методы взаимодействия педагога и воспитанника

2. Гармоничное развитие с соблюдением принципа постепенности и последовательности с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей школьника

3. Непрерывная связь между физическим, умственным и нравственными компонентами личности

4. Физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей школьников

5. Распорядок дня построен таким образом, что воспитанник может проявить себя как полноценный активный участник педагогического процесса, воспитанник – субъект во взаимоотношениях с педагогом

6. В игре гармонично переплетается физическое, нравственное, умственное воспитание. Игра – «разгружает» образовательный процесс благодаря легкости усвоения и способствует меньшей утомляемости.

7. Физические упражнения рассматривал как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития человека.

8. Особое внимание уделяется гигиеническим условиям и созданию благоприятного психологического климата на уроке

9. Физическое образование – целенаправленное формирование организма и личности под воздействием как естественных, так и специально подобранных движений, физических упражнений, которые с возрастом постоянно усложняются, требуя большей самостоятельности и воли

10. Особое внимание уделялось подбору квалифицированных педагогов и воспитателей ( высшее образование, большой опыт педагогической работы,

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. **Здоровый образ жизни** является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. **Здоровый образ жизни** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Немаловажно формировать здоровый образ жизни с детских лет, как залог долголетия, правильного отношения к себе и миру и очень важно, что есть такие образовательные учреждения как НВМУ, работающие в соответствии с последними тенденциями в области здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование здорового образа жизни посредством физического воспитания.

Глобальной задачей общества и государства является внедрение в образовательные стандарты как можно больше аспектов связанных со здоровым образом жизни. Прежде всего, необходима адекватная работа с семьями, с целью борьбы с курением и алкоголизмом. Ребенок с детства должен ценить свое здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013, с . 19 [↑](#footnote-ref-1)