***МОУ «СОШ с.Сулак»Краснопартизанского района Саратовской области***

***Движение – это жизнь***

***(из опыта работы)***

***Учитель биологии***

***Дружинина Надежда Александровна***

***2013 год***

В старину говорили: ***«Хлеб – всему голова***». А сегодня эту мудрость можно перефразировать так:

***«Здоровье – всему голова»*,** ибо его отсутствие – полное или частичное–лишает человека многих повседневных радостей:

- активной жизни

- труда

- занятий спортом

- увлекательных путешествий.

Этот список можно продолжать и продолжать.

Казалось бы коль всё это так, коль здоровье и впрямь всему голова, то почему зачастую мы осознаём эту истину лишь тогда, когда у нас что-то «надломится, утратится, заболит». В основе охраны здоровья лежит забота о людях. И не случайно в цивилизованных, развитых странах государство берёт на себя львиную долю заботы о здоровье. А начинается эта забота с воспитания у подрастающего поколения самосознания важности проблемы, уяснения взаимозависимости физического социального и психического окружения человека. И коль школа является той первой и основной ступенью вооружения подрастающего поколения знаниями, эти знания не должны быть самоцелью. Они должны работать и как о целителях, говорит – хороший врач тот, кто лечит человека, а не тот, кто лечит больного. Так можно сказать о педагогах школы. И в первую очередь об учителях биологии. Нам есть о чём подумать, о чём поразмыслить. Я учитель биологии с 40 – летним стажем. За это время много было новаций и веяний в педагогической науке. И всё – таки я пришла к выводу, что наша задача научить детей беречь жизнь во всех её проявлениях. Научить, бережно относиться к природе, научить беречь здоровье Каждый человек – индивидуальное звено развития природы, каждый человек имеет право быть счастливым.

***Как сделать человека счастливым?***

Пожалуй, одно из самых главных условий долголетия и бодрости – это двигательная активность.

***«Движение – это жизнь»***Я стараюсь довести до сознания учащихся, что лучшее средство от многих болезней – ежедневная физическая активность.

Занятие физкультурой и спортом не самоцель, не модное увлечение, а годами проверенный способ не болеть, не стареть, производительно трудиться.

Помогает убедиться в этом высказывание великих людей, пословицы, стихи, песни.

Все это я использую, чтобы эмоционально повысить эффективность изучаемого материала.

О пользе движения и тренировок я использую обращение к учащимся.

Чтобы прожить долгую здоровую жизнь человек должен заниматься спортом.

Не ленитесь! Вы будете чувствовать себя намного моложе. Великий физиолог И.П. Павлов говорил: **«Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не может заменить движение».**

Чтобы продуктивно работать и жить в добром здравии, нам необходимо постоянно двигаться.

И необязательно иметь специальные тренажеры, особые условия. Я доказываю на уроках значительность таких способов тренировки как ходьба и бег.

**Ходьба-** самое простое и доступное средство, она за свои лечебные свойства заслуживает поистине всенародную славу.

И недаром народ сложил о ней мудрые пословицы и поговорки.

***-Кто много ходит - тот долго живет.***

***-Лучше ходить по полям и леса, чем по врагам.***

***-У кого крепкие ноги – у того крепкое сердце***.

И всем нам – молодым, пожилым, больным и здоровым не только нельзя забывать эти слова народной мудрости, а взять на «вооружение» ее советы.

Я показываю на примерах, что именно активный образ жизни является источником долголетия.

Известный американский ученый Поль Брег назвал ходьбу «Королевой». Почему он дал ходьбе такое высокое «звание» я стараюсь физиологически обосновать его определение.

Показываю, что во время ходьбы все органы человеческого организма промываются кровью.

Поль Брег советует ежедневно ходить 5-8 километров и еще больший оздоровительный эффект чем ходьба оказывает **бег.**

Из Древней Греции дошли до нас прекрасные слова, высеченные на камне:

***«Если хочешь быть сильным – бегай!»***

Бег оказывает целебное воздействие при гипертонии, гипотонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизм, остеохондрозе.

Бег тормозит процесс старения, омолаживает организм, улучшает деятельность центральной нервной системы. Бег является сильным средством закаливания. Особенно если бег совершается до пота.

Он способствует очищению организма от шлаков.

Вооружение учащихся этим занятием особенно необходимо в наши дни. Не секрет наши дети стали меньше двигаться. Играя за компьютером, засиживаясь у телевизора.

Да и программы наши далеки от совершенства, и они требуют от детей большего умственного напряжения, дети засиживаются за уроками, забывая о прогулках, играя на воздухе.

Очень поучительны слова я нашла в книге В.Л. Леви: «Везёт же людям».

В необходимости движения, свежего воздуха он убеждает так страстно, что трудно не поддаться агитации. Вот какие слова находит автор, что бы убедить читателя в пользу свежего воздуха : « Предупреждаю вас, мой дорогой читатель, что от хронического недостатка свежего воздуха, молодые люди хиреют, впадают в меланхолию и теряют волю к жизни, люди среднего возраста быстро делаются пожилыми, пожилые стареют, впадают в маразм и преждевременно умирают».

В наше время уже не требует доказательства та истина, что можно в 70 лет бегать марафон, а в 30 лет заработать склероз.

Можно сказать, что старик не то, кому много лет, а тот, кто ведёт старческий образ жизни.

Жизнь резко и физически требования к здоровью и физической форме человека. Везде сегодня стоят точные приборы, требующие умственной и физической собранности, готовности, подтянутости. Давайте, наконец, взглянем правде в лицо.

Буквально расхожим стало мнение, что жить, не болея нельзя. Но это не так и надо ли нам с этим мириться.

**«Болезнь- это преступление»** - писал выдающийся врач Поль Брех – не будьте преступниками».

Быть в хорошей физической форме- непреклонное требование времени и нам учителям биологии предстоит большая работа, что бы выработать у наших учащихся навыки бережного отношения к здоровью, вооружить их знанием, что бы они осознали, что одно из главнейших здоровья и бодрости – двигательная активность.