**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Введение**

Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Человек должен осознать, что он сам в большей степени несет ответственность за состояние своего здоровья, должен понять важность личного отношения к своему здоровью, к использованию первичных мер профилактики.

Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и фактора риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловила выбор темы исследования: "Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры ". Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических явлений в обществе - важнейшие задачи физического воспитания школьников. Их значимость возрастает в связи с ухудшением состояния здоровья, ростом проявлений социальной дезадаптации и нервно-психических нарушений в структуре заболеваемости детей и подростков.

Двигательная активность, физическая культура и спорт – необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшее средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития и профилактики заболеваний.

Академик А.И. Бакулев писал: «Спорт это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений».

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое значение. Физическая нагрузка – лучшее средство для снятия напряжения. Движения тесно связаны с деятельностью сердца, сосудов, легких, желез внутренней секреции центральной нервной системы. Точно замечено: «Биение сердца – ритм здоровья». Регулярные занятия физической культурой уменьшают в крови количество холестерина, активизируется антисвертывающая система, препятствующая образованию тромбов в сосудах при малоподвижном образе жизни, укрепляется иммунная система, увеличивается содержание в крови гемоглобина, предупреждают нарушения углеводного обмена, особенно у лиц с фактором риска сахарного диабета.

Постоянные, разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и красивым. Движение – сущность жизни и основа здоровья.

Движение – важнейший фактор, обеспечивающий формирование организма в процессе его филогенетического развития. Поведение людей связано с мышечной деятельностью, играющей важнейшую роль в поддержании нормального состояния организма, его развития и здоровья. Систематическое занятие физической культурой и спортом оказывают разностороннее, благоприятное влияние на состояние здоровья[2].

Задачи школы:

1. Сохранение здоровья детей.

2 Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей

3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами

4 Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

С одной стороны, человек должен хотеть приобретать «знания» и «умения» о здоровье и здоровом образе жизни, а с другой — хотеть потом применять их в жизни.

Вся информация, которая дается ученикам по проблемам здоровья и здорового образа жизни, должна иметь непосредственную и очевидную, причем, для самих школьников — связь с реально существующими у них потребностями. Например, бессмысленно рассказывать учащимся начальной школы о страховой медицине, порядке записи в регистратуре поликлиники и т.п.: ничего кроме плохо скрываемой скуки это не вызовет, поскольку не соответствует их потребностям. Им важнее знать, как сказать учителю на уроке о том, что заболел живот, что делать, если кому-то стало плохо на перемене и т.д.

Казалось бы, настолько очевидный критерии, но как часто он не учитывается при определении содержания образования! Проблема заключается в том, что следование этому критерию требует четкого представления о реально, а не с точки зрения учителя, существующих потребностях конкретных учеников. А вот это уже значительно сложнее.

Информация должна быть ориентирована на то, чтобы открывать взаимосвязь того, о чем говорится, с возможностью школь­ников реализовывать те или иные свои потребности. Например, занятие по проблемам здорового питания произведет на подростков совершенно другое впечатление, если показать, что употребление пищи связано со страшно мучающими их прыщами на лице — связь изучаемого материала с удовлетворением их собственных потребностей будет налицо.

Таким образом, лишь та информация о здоровье и здоровом образе жизни будет вызывать интерес у школьников и способствовать формированию подструктуры субъективного отношения, ко­торая тем или иным образом связана с удовлетворением их по­требностей.

**Заключение**

В школах должны претворяться в жизнь рекомендации практической и научной медицины, физиологии и педагогики. Режим дня детей необходимо строить с учетом научно обоснованного чередования учебного труда (разной интенсивности и характера) с отдыхом, пребывания на открытом воздухе, закаливания организма, рационального питания, чистоты и порядка в школе, классе, достаточной освещенности классных помещений, комфортной температуры в помещении школы, удобной мебели, достаточной для нормального роста и развития школьника двигательной активности детей, активного отдыха до уроков, между уроками и самостоятельными занятиями.

Трудно переоценить каждое из перечисленных средств сохранения здоровья детей, а в сочетании они создают хорошие условия для нормального развития учащихся, для их эффективного обучения. Неоценимо значение двигательного режима для здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся в общем режиме школы. Двигательный режим школьника складывается из учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, составляющих основу их физического воспитания. Из различных видов этой работы складывается стабильный ежедневный двигательный режим: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на перемене, час занятий физическими упражнениями, подвижными играми (спортивный час), игры и развлечения на прогулке. Условия школы являются благоприятными для оптимальной организации всех перечисленных видов физкультурно-оздоровительной работы[3].

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни и труду.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Владение основами науки о здоровье – непременное качество любого современного человека, одно из важных требований культуры.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. «Школьникам – здоровый образ жизни» Г.П. Богданов Москва Физкультура и спорт 1989г.
2. «Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях» С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. Белгород 2004г.
3. «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы» В.К. Шурухина Москва «Просвещение» 1980г.