**Здоровое поколение – залог будущего страны.**

**Мне страшно, когда от легкого столкновения в метро ребенок получает сложное смещение позвонков, когда, после выполнения обычного кувырка, школьника увозят на скорой с диагнозом «перелом позвоночника», и когда, один раз поиграв в снежки, малыш на месяц укладывается в постель от заработанного воспаления легких… Наши дети не готовы жить. И это страшно.**

Рассуждая о сильной стране с большим будущим мы оцениваем ее экономический и военный потенциал, думаем о ее политическом весе на мировой арене, вспоминаем ее достижения в области науки и культуры. Но может ли быть успешной страна половина населения которой сидит на больничном? Может ли быть боеспособной армия, солдаты которой мучаются от заработанных еще в детстве хронических болезней. Можно ли рассчитывать на эффективность финансовых вложений в науку с учеными мужами, у которых регулярно болит голова от малейшей перемены погоды? Ведь именно они, так называемый «человеческий ресурс», создают все вышеперечисленное. Социальная защищенность граждан, уровень и продолжительность их жизни, а также их здоровье – те критерии по которым мы оцениваем благополучие страны в целом.

Часто мы вспоминаем советские времена как период внимания к здоровью и здравоохранению. Но нельзя сказать, что здоровье было тогда самоценностью. Это отражалось даже в песнях, которые в то время ориентировали человека в жизни. В «Марше физкультурника» звучали такие слова: «Закаляйся как сталь!».

«Но зачем, с какой целью?» – мог бы спросить слушатель. И песня давала ему единственно верный ответ: «Когда настанет час бить врагов, от всех границ ты их отбивай!». То есть нужно было стать здоровым для того, чтобы «скорее прийти к цели», прийти «к победе». Целевая установка была - здоровье человека, поскольку его жизнь нужна для государства. Здоровое население – гарант сильного государства. А здоровые дети – гарант силы государства в будущем. Впрочем, эту простую истину общество понимало всегда. Даже в древние века, при нападении врагов, спасали прежде всего детей. Дети служили залогом возрождения, процветания, достижения нового более совершенного уровня. «Будущее любой страны, в том числе и России, во многом определяется демографической обстановкой в ней и, прежде всего, состоянием психического и физического здоровья наиболее динамичной части членов общества — детей», - утверждает руководитель Научной лечебно-консультативной лаборатории немедикаментозной терапии В.А.Копылов.

Цивилизация значительно продлила срок человеческой жизни, развила медицину, позволяющую лечить или «блокировать развитие» многих болезней, в том числе и генетических . Но она же ослабила действие естественного отбора. Возникла опасность резкого ухудшения генофонда. Наши дети ориентированы на ценности искусственной среды обитания в ущерб природно-жизненным. А современный мир требует от них включения в все возрастающее многообразие социальных структур, что связано с запредельными нагрузками на психику и стрессами. Сегодня, посетив детского врача и выслушав от него длинный перечень «незначительных отклонений» в здоровье своего ребенка, часто можно услышать: «Да вы не беспокойтесь, абсолютно здоровых детей не бывает!». Как правило в ответ на эту то ли шутку, то ли уже истину, мы улыбаемся, а ведь стоило бы серьезно задуматься. Исследования показывают, что из-за недостатка двигательной активности 85% детей в России к возрасту 10 лет имеют хронические болезни и 70% хронических заболеваний имеют в своей основе исключительно нехватку движения. Инфаркты и инсульты у 30-тилетних уже никого не удивляют. Спросите любого врача, что могло спровоцировать инфаркт или инсульт в столь раннем возрасте и он ответит – повышенные физические нагрузки. Хотя с учетом все ускоряющегося ритма современной жизни куда правильнее было бы говорить – неготовность организма переносить повышенные физические и психологические нагрузки.

Для создания семьи и реализации заложенного потенциала мир требует от человека максимум физического здоровья. Здоровый, выносливый, физически сильный человек будет более надежен в быту, сможет больше выкладываться на работе, ему придется реже оплачивать больничный, и у него будет оставаться больше сил на дополнительное образование и самореализацию. По тем же причинам и государство заинтересовано в здоровых, морально и физически сильных гражданах. Банкиры и экономисты сейчас открыто и прямо признают важность здоровья не только как человеческой ценности, но и как экономического ресурса страны.

Но как подготовить растущий детский организм к будущим сверхнагрузкам? Как, не применяя «чудо-таблеток», в условиях загрязненной окружающей среды и постоянного воздействия вредных факторов, вырастить здорового ребенка, будущего здорового гражданина?

Сейчас немалые финансовые средства вкладываются в строительство спортивных и тренажерных залов, оборудование уличных спортивных площадок и мини-стадионов, потому что руководство любой страны прекрасно понимает, что эти вложения окупятся сторицей. Многие «хронические» заболевания можно предотвратить или вылечить при помощи правильно подобранных движений в самом юном возрасте. Известны много случаев, когда тяжелая астма у ребенка полностью излечивалась за счет регулярных занятий спортом. Вот лишь краткий список спортсменов астматиков: Поул Скоулз – футболист Манчестер Юнайтед, играл за сборную Англии; Паула Редклиф – чемпионка Европы в беге на 10000 метров; Марк Спитц - 9 золотых медалей в плавании на Олимпийских играх; Деннис Родман – баскетболист, пятикратный чемпион NBA.

Другой бич современных детей - травмы позвоночника. Из-за слабости мышц зачастую достаточно легкого толчка в метро, чтобы ребенок получил компрессионный перелом. А ведь чтобы ничего подобного не случилось бы, достаточно лишь вовремя развивать так называемый мышечный корсет.

Движение – первый враг гипертонии, ожирения, психологических болезней. В Японии для работников крупных кампаний существуют специальные комнаты психологической разгрузки. Только ждет их там не профессиональный психолог, а… тренажеры! Отсутствие групповых или индивидуальных регулярных двигательных занятий повергнет в шок большинство работающих людей в любой европейской стране. В США за участие в спортивных соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях работникам выплачивается премия или создается режим наибольшего благоприятствования – они первыми продвигаются по карьерной лестнице и последними попадают в списки на сокращение штата.

Движение – это действительно жизнь. Полноценная. Долгая. Продуктивная. И, увы, слишком многое мы упускаем уже в самом ее начале – в детстве, отрочестве, юности. Но только ли физические упражнения влияют на здоровье? Нет, конечно. Здоровье – производное всего образа жизни - с младенчества и до старости. В древние времена как средство закаливания и профилактики болезней у русских людей существовал обряд купания в проруби — иордани, который совершался ежегодно 6 января. А кочевники Севера с самого момента рождения выносили младенца на улицу и клали обнажённым в снег. С этой же целью, когда дети подрастали, каждое утро их заставляли без одежды выходить на улицу, «узнать, какая погода». А иногда купали в прорубях.

Многие действия, помогающие нашим предкам сохранить здоровье своих детей, они делали автоматически, будучи сами приученными выполнять их с самого детства. Так закладывался некий стереотип жизни, который становился свойственным целому поколению будущих мастеров, воинов, руководителей, исследователей и первопроходцев, а от них переходил к следующему поколению. Тот здоровый жизненный стереотип, который позволял стране развиваться, успешно оборонять свои границы и достигать небывалой силы и могущества. И залогом стабильного будущего России является именно тот факт, что сегодня все больше внимания в нашей стране уделяется разработке всевозможных мер для воспитания у подрастающего поколения «привычки» к выбору естественных факторов укрепления здоровья и будущей здоровой активной жизни.

Учитель физической культуры высшей категории

ГБОУ «Санкт-Петербургский губернаторский

физико-математический лицей № 30»

Григорьева Ольга Анатольевна.