



М. ЛАНКО, учитель физической культуры,  
основ безопасности жизнедеятельности  
МБОУ СОШ № 10 имени П. П. Грибачева х. Куликовского

# БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

**Многие современные родители считают, что главное для их ребенка - стать образованным человеком, получить больше знаний и навыков, упуская из внимания влияние физической культуры на подрастающий организм. Но сегодня, когда развитие электронных и компьютерных технологий, мобильной связи способствует малоподвижному образу жизни, и как следствие, появлению многих заболеваний, внимание к здоровью особенно важно. Укрепить его можно разными способами, и начать проще всего с самых доступных. Например, закаливания.**

➤ **В**оздушные ванны – простейшая, наиболее доступная и легко воспринимаемая форма закаливания. Процедура заключается в воздействии на тело прохладного, желательного свежего воздуха. Закаливание солнцем также положительно влияет на организм. При воздействии солнечных лучей повышается температура тела, улучшается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ. При правильном дозировании регулярное солнечное облучение положительно влияет на состояние нервной системы, улучшает обменные процессы. Принимать солнечные ванны лучше всего весной, летом и осенью.

Систематическое обливание, обтирание и купание, особенно в прохладной воде, – мощный стимулятор бодрости и неиссякаемый источник здоровья. Это несравнимое ни с чем ощущение свежести во всем теле. Недаром говорят: вода – эликсир жизни.

Ходение босиком оказывает укрепляющее воздействие на весь организм, потому что между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей

существует тесная рефлекторная связь. Наверняка вы не раз замечали, что у незакаленного ребенка вследствие резкого понижения температуры слизистой носоглотки появляется насморк и кашель при охлаждении ног. Ходение босиком способствует активности термо- и механорецепторов стопы, а значит, и надежной адаптации организма к охлаждению. А если ребенок пройдет босиком по росе, то получит еще и закаливающий эффект.

Наши предки, древние люди, были нагими и босоногими. Такими их создала природа. Но человек по прошествии време-

ни изобрел одежду и обувь, тем самым он отделил себя от природы.

В чем преимущество закаливания как средства укрепления здоровья школьников перед спортом, кружками по интересам и др.? Все просто. Закаливание не требует от ребенка достижения высоких результатов, больших энергозатрат, участия в соревнованиях, а от родителей – денежных вложений. Для закаливания не нужно дорогостоящее оборудование, снаряды, не требуется аренда помещений и так далее. Закаливающие процедуры подходят для детей, состоящих в различных группах здоро-



вья. Для ребят с ограниченными возможностями это тоже подходящий метод укрепления здоровья. Важно помнить, что любую закаливающую процедуру нужно начинать постепенно. Еще немаловажен личный пример взрослого. Все, что мы хотим применить к детям, сначала пробуем на себе, стараемся заразить их любовью к закаливанию.

Закаливание обучающихся нашей школы осуществляется за счет уроков физической культуры. Каждое занятие начинается с проведения зарядки на свежем воздухе независимо от времени года, будь то зима, весна, или осень. Реализуя с 2018 года государственную программу «Самбо в школу», мы стараемся внедрить элементы закаливания и в данный курс. Проводим занятия с оголенным торсом для мальчиков. Или хождение босиком по борцовскому коврику, а также выполнение элементов единоборств на нем независимо от пола ученика. Помимо этого реализуется кружковая работа в рамках Федерального государственного образовательного стандарта – «Казачьи игры и забавы», «Основы строевой подготовки», «Основы военной службы», где тоже используются элементы закаливания. Так, в начале кружкового занятия мы с ребятами выходим на прогулку и большинство игр проводим на улице (игра в снежки, лепка

снежной бабы, игра «пятнашки» и т. д.) Вся работа в данном направлении за один год реализации дала положительный эффект в борьбе с простудными заболеваниями. В 2020 году, по данным, представленным школьным медицинским работником, доля детей, переболевших острыми респираторными вирусными заболеваниями, составила 33 % от общего количества детей, а к концу 2021 года она снизилась до 26 %.

Мы видим хоть и незначительное, но снижение процента заболеваемости, при том что численность обучающихся увеличилась на 8 ребят. Это, несомненно, хороший показатель и стимул для дальнейшего продолжения работы в данном направлении.

Каждая общеобразовательная школа вполне может реализовывать метод закаливания для укрепления здоровья. Под наблюдением медицинского работника и учителя закаливающие процедуры можно проводить на одном из уроков физической культуры (3 часа в неделю), возможно использовать этот метод укрепления здоровья и во внеурочное время, прогуливаясь, например, по территории школы или в ближайших парках и скверах всем классным коллективом в сопровождении классного руководителя. Ребята вдали от компьютеров и телефонов бу-



дут больше общаться друг с другом, желать здоровья проходим и получать пожелания доброго здоровья в ответ. При этом будут развиваться все составляющие здоровья: физическая, эмоциональная, социальная, духовная.

Поскольку закаливающие процедуры оптимально проводить во временной период с 8.00 до 11.00 и с 15.00 до 17.00, в большей части во время нахождения детей в школе, целесообразно делать это во время уроков физкультуры или во внеурочное время, начиная с простых форм (прогулки на свежем воздухе, ходьба босиком по коврику в помещении и т. д.), строго под наблюдением медицинского работника и учителя или родителей ребят.

Подводя итоги проделанной нами работы, можно с уверенностью сказать, что закаливание в полной мере может способствовать укреплению здоровья школьников, так как все закаливающие процедуры совершенствуют деятельность внутренних органов, повышают работоспособность мышц, усиливают сопротивляемость организма к заболеваниям. А еще это отличный метод продления жизни, причем самый простой, доступный и безопасный. Будьте здоровы!

[www.kubschool-10.edu.site.ru](http://www.kubschool-10.edu.site.ru)

