

Здоровый образ жизни и ГТО

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства».

Д. Леббок

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок...»

Н. М. Амосов

ЗОЖ и ГТО – эти два совершенно разных понятия очень тесно взаимосвязаны.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем важен каждый компонент. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Совместными усилиями родителей, педагогов, необходимо формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. Чем выше приоритет здоровья в обществе, тем выше культура здорового образа жизни каждого его члена. Если создать мощную здоровьесберегающую среду, то культура здорового образа жизни каждого ее представителя значительно повысится.

Родители и дети должны знать что включает в себя понятие «здоровье и здоровый образ жизни», необходимо сформировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности, а также мотивацию и стимулирование здорового образа жизни. Проводить уроки здоровья, общешкольные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности.

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека. В это понятие входит здоровое питание, позитивное мышление, физическая активность, отказ от вредных привычек и позитивный круг общения, режим дня, закаливание.

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным.

Главное, что еда должна быть вкусной и полезной. Она должна обеспечивать школьника энергией для совершения ежедневных дел.

Режим дня - это режим труда, (рациональная учебная нагрузка), а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены, гигиена одежды, спорта и т.п.

Почему сейчас все чаще говорят о здоровье? Почему эта проблема все более актуальна? Потому, что его ухудшение связано с изменением двигательной активности человека.

Ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не всегда обеспечивают достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию, участвовать в спортивных соревнованиях, днях здоровья, спартакиадах. Нужно привлекать к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, проводить совместные с

родителями спортивные мероприятия (мама, папа, я – спортивная семья), в том числе и туристические походы. И здесь, во взаимодействии с родителями утверждается статус ЗОЖ.

Вот тут-то и проявляется интерес к оценке физических возможностей, которые и заложены в комплексе ГТО (золотой, серебряный и бронзовый значок). Становится возможным внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, целью которого является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Становится возможным решение насущных в современном обществе задач:

Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и введении здорового образа жизни.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз к противопоказанию к тому или иному виду двигательных действий. У школьников специальной медицинской группы участие в сдаче норм ГТО ограничивается. Основной акцент делается на разделы знаний и составляемые здорового образа жизни.

Таким образом, индивидуальный подход даёт возможность большинству детей проверить свои возможности, а значит наметить путь к совершенствованию, работать над собой, не останавливаясь на достигнутом.

Примерный перечень испытаний:

IV –я ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору.							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	40	18	21	26

В течение учебного года проводится подготовка к сдаче норм ГТО как на уроках, так и во внеурочное время, результатом которой становится участие в соревнованиях и сдача нормативов.

И, как следствие из вышесказанного - увеличение еженедельной двигательной нагрузки школьника.

Сюда входит и ежедневная утренняя зарядка, обязательные учебные занятия в образовательных организациях, виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, организационные занятия в спортивных секциях и кружках, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.

Таким образом, ЗОЖ и ГТО являются залогом хорошего здоровья школьника.