**«Дети г.о. Спасск-Дальний за здоровый образ жизни»**

Устойчивая мотивация на физкультурно-оздоровительную деятельность, утверждение здорового образа жизни рассматриваются сегодня как одно из направлений образования.

Если бы люди не болели, они не знали бы, что такое здоровье. В этой поговорке хорошо уловлено, что здоровье – это нормальное состояние, поэтому-то оно и не замечается, как не замечается хорошая погода, счастье и благополучие. Мудро определил болезнь Карл Маркс, как стесненную в своей свободе жизнь. Уж, какая свобода, если пространство больного часто не выходит за пределы кровати. Человек ограничен в деятельности, в чувствах, в мечтах. Так что же нарушает его свободу? Проблема сохранения здоровья детей и привитие им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальна. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья ребят.

Не всегда ребенок сам может обеспечить себе правильный способ жизнедеятельности. Задача взрослых – помочь детям выработать и укрепить целесообразные для его возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

В учебное время в МБОУ СОШ проводятся классные часы «Как сохранить свое здоровье»: в 1-4 классах – «Режим дня и здоровье школьника», 5-7 классах – «Вредным привычкам скажем «Нет», в 8 классе - «Думаем о будущем сегодня» (о вреде курения), в 9 –10 - 11 классах- «Как сказать: «Нет»» (профилактика наркомании и алкоголизма). На классных часах классные руководители призывали детей учиться, быть здоровыми, ведь понятие - Здоровый образ жизни очень обширное: это и рациональное питание, преодоление вредных привычек, соблюдение личной гигиены, повышение защитных сил организма, высокая двигательная активность, организация быта, благоприятный психологический климат. Очень много дополнительных вопросов было задано и самими детьми, так как эта проблема очень актуальна всегда.

С физической культурой и спортом дружили многие великие люди. Каждый в спорте черпает что - то свое. Для одних - это яркое и красочное зрелище, захватывающий спектакль, для других - средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни. Жизнь современного общества немыслима без спорта. Поэтому мы с уверенностью можем сказать (перефразировав известного классика): «Береги здоровье смолоду».

С этой целью и в лагерях с дневным пребыванием в летний период ежедневно проводятся разные спортивные мероприятия и беседы о ЗОЖ, как на свежем воздухе, так в помещениях «Движение – путь к совершенству», «Мы за здоровый образ жизни», «В здоровом теле здоровый дух» и т.д., которые дарят всем заряд бодрости и хорошего настроения. Ведь совершенство одна из ценностей олимпийского движения.

