

Зубрилова Лариса Владимировна

учитель физической культуры,

ГКОУ "Чернухинская школа- интернат"

«В здоровом теле – здоровый дух»

В здоровом теле – здоровый дух. Эта древнегреческая мудрость известна, пожалуй каждому. Все мы прекрасно понимаем , что наши порывы , успехи, победы, зависят , как это не банально звучит , от состояния здоровья. Больной в поле не воин . Вспомним знаменитую пушкинскую «Полтаву»: «Страдая раной, Карл явился...» Полководец ранен – сражение проиграно.

Наша жизнь вообще штука странная, кому – то от рождения дается все: красота, здоровье , богатство, но он не умеет это ценить и беречь; теряет, расходует без меры и почем зря. А кто – то обделенный Богом , имея только страстное желание жить, достигать небывалых высот.

Примером могут служить олимпийские и паралимпийские игры в . Люди с ограниченными возможностями , лишенные каких – либо обычных человеческих радостей оказываются упорнее, смелее, увереннее здоровых людей, потому что они умеют ценить жизнь.

Мы все родом из детства , Наши психологические и физиологические проблемы – оттуда. По статистике , на сегодняшний день в школах нет абсолютно здоровых детей . Проблемы со зрением, со слухом , с порно – двигательной системой , гастроэнтрологические заболевания наблюдаются у более чем 90% учащихся. И наша задача , как педагогов сохранить и укрепить здоровье вверенных нам родителями детей. Ведь они – будущее нации, как это не громко звучит.

Ученые физиологи обращают внимание на малоподвижный образ жизни современных детей и подростков, которые все чаще сидят перед экраном телевизора или компьютера и все реже играют в подвижные игры на улице, мало общаются со сверстниками.

Одно из направлений деятельности современной школы – оздоровление обучающихся. Как говорили древние греки: «Умный человек не может быть физически слабым». Греки любили спорт за то, что он возвышает, облагораживает душу, что он неразрывно связан с умственным , эстетическим и нравственным развитием. Недаром говорить: « Новое – это хорошо забытое старое», задача современной школы – раннее выявление талантливой молодежи, дальнейшая работа по их развитию. Но может ли физически нездоровый ребенок достичь высот в интеллектуальном направлении?! Ответ мы все знаем – **НЕТ!**

А если вдуматься для решения этой проблемы надо не так уж много – всего лишь **желание.**