День здоровья в школе

Идея проведения Единого дня Здоровья в школах очень актуальна и имеет большое профилактическое и воспитательное значение, так как отсутствие личных мотивов человека в сохранении здоровья привело к тому, что в настоящее время во всём мире отмечается тенденция к его ухудшению. В последние десятилетия отмечается рост благосостояния общества, разработка высокоэффективных технологий. Нарушенная экология и другие объективные факторы привели к тому, что образ жизни современного человека всё в большей степени породил гиподинамию, переедание, психическое напряжение.

Здоровье детей оставляет желать лучшего. В последние годы отмечается тенденция к росту заболеваемости среди подростков. 40% не знают, что такое здоровый образ жизни, не занимаются физической культурой и спортом, отмечается рост потребления наркотиков и алкоголя.

Как справедливо указывал Авиценна «Главным сокровищем жизни являются не земли, которые ты завоевал. не богатства, которые у тебя в сундуках… Главным сокровищем жизни является здоровье и чтобы его сохранить, надо многое знать». На сегодняшний день усилиями медиков, ориентированных только на лечение, не удаётся справиться с заболеваниями. Необходимо, прежде всего, приобщить школьников всех возрастов к заботе о своем здоровье, сделать их заинтересованными и активно борющимися за него.

Подвижный, быстрый человек

гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

подвержен всем изъянам.

День здоровья в школе – это весёлый праздник, праздник хорошего настроения, спорта и здоровья. Школьники очень ждут этот день, чтобы поучаствовать в спортивных соревнованиях, порезвиться и подышать свежим воздухом. Ну, а если честно, ещё и потому, что в этот день можно отдохнуть от "мучительных” уроков. Дети – это наше будущее. Чтобы наше будущее было здоровым, нужно с малых лет прививать детям навыки здорового образа жизни, воспитывать в них бережное отношение к своему собственному здоровью, приучать их к спорту. Необходимо, в качестве игры, общаться с учениками на темы, связанные со здоровьем каждого из нас, проводить поучительные беседы.

"День Здоровья” в нашей школе стал традиционным спортивным праздником. Но каждый из них мы, организаторы, стараемся сделать особенным, отличным от предыдущего.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".

Руки вверх, руки вниз.

Это "физ".

Крутим шею словно руль.

Это "куль".

Ловко прыгай в высоту.

Это "ту".

Бегай полчаса с утра.

Это "ра".

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

В условиях сегодняшней жизни, день здоровья в школе – это невероятно нужное мероприятие. Наша экология, мода на вредные привычки не способствуют поддержанию хорошего здоровья. Мы должны помочь понять детям, что здоровье – это действительно "наше сокровище”! Его нужно беречь и тогда оно будет передаваться по наследству. Здоровье – это единственное, что нельзя купить и продать.