



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Православная школа «Рождество»

Адрес: 143591, Московская область, Истринский район, с. Рождествено, ул. Пионерская, д.138а

Сайт: www.shkola-snegiri.ru Электронная почта: rozhd-school@mail.ru

Телефон: (495) 994-76-82, (903) 968-11-65

Методическая разработка

**на тему *«Формирование у учащихся здорового образа жизни
в условиях православной школы»***

Составил: Олег Николаевич Богомазов
Учитель физической культуры

За последние 10 лет доля здоровых детей снизилась с 45,5% до 32,1%, 10% - выпускников школ могут считать себя практически здоровыми; 50% - имеют патологию; 40% - хронические заболевания.

Каждый 4-й подросток имеет пограничное нервно-психическое отклонение. В среднем у каждого ребенка до 15 лет выявляется по 2 заболевания.

Заполняя листок здоровья в классном журнале, отмечаю, что 18 лет назад из 20 обучающихся всего лишь двое-трое учащихся имели хроническое заболевание, сейчас из 20 обучающихся всего лишь двое-трое не имеют хронического заболевания.

Эти ужасающие факты заставляют задуматься о том, что здоровье нашего подрастающего поколения напрямую зависит от образа жизни, воспитания, приобщения к православной культуре русского народа.

К глубокому сожалению, воспитание основ здорового образа жизни строится не на прочном фундаменте православной культуры. Я считаю, что именно это и стало первопричиной ухудшения физического и психического здоровья подрастающего поколения нашей страны. В связи с этим, несоблюдение основ православной культуры, православных заповедей, устоявшихся традиций и несформированность мотивации к физическому воспитанию и массовому спорту как важнейшему фактору физического и социального благополучия, приводят к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения, снижению уровня долгожительства. А резко прогрессирующие хронические заболевания сердца, гипертония, неврозы, артриты, ожирение и другие заболевания, приводят к уменьшению количества лиц среди молодежи, которые могут быть привлечены в спорт высших достижений, способных тренироваться, выдерживая значительные физические нагрузки и достигать высоких спортивных результатов.

Факты заставляют задуматься, казалось бы, во всех образовательных учреждениях ведется пропаганда здорового образа жизни, работают спортивные секции, клубы и кружки. Классные часы и исследовательские работы посвящены проблеме сохранения и укрепления здоровья, а подрастающее поколение здоровее не становится.

Причина такой глобальной проблемы, на мой взгляд, в том, что мы совсем не воспитываем детей в соблюдение законов православной культуры. Ведь, очень важно с детства, в семье, приобщать ребенка к истокам православной культуры, на основе этого прививать привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе, и здоровьем нравственным.

Так что же такое "здоровый образ жизни"?

Основа здорового образа жизни – это индивидуальная система разумного поведения человека на фундаменте культурно-исторических, нравственно-религиозных и национальных традиций, присущих нашей православной цивилизации: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие болезней и вредных привычек, что обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Но следует констатировать тот факт, что в нашей системе образования и воспитания не уделяется достаточного внимания приобщению ребенка к истокам православной культуры. Здесь имеется множество причин, связанных со свободой прав человека. Поэтому основная задача семьи и родителей - приобщать ребенка с раннего детства к православной культуре. Ведь ежедневно человеческая душа находится на пути добра и справедливости и вступает в противодействие со злом (вредными привычками, разрушающими духовный мир человека, а впоследствии и жизнь). Непрестанная борьба с соблазнами требует от молодого человека стойкости характера, настойчивости, концентрации воли, самоограничения. И если молодой человек не приобщен к православной культуре, ему тяжелее противостоять различным греховным проявлениям в жизни, тяжелее ориентироваться в том, что есть добро, а что есть зло. Поэтому важную роль в сохранении здоровья выполняет традиционное духовное, трудовое и физическое воспитание российской молодежи, *то есть наше национальное воспитание, основанное на православной культуре и морали – идеалах*

христианской Любви, Правды, Добра, Справедливости и представлениях о Зле, истинном и ложном, должном и справедливом. Воспитание духовное имеет целью способствовать развитию интеллектуальных, нравственных и физических сил ребенка, подростка и образованию его сильного национального характера.

Православное воспитание помогает создать самостоятельную, творческую, здоровую нравственно и физически, волевою личность, наилучше приспособленную к социальной борьбе за существование и достойную жизнь, а также к активному положительному воздействию на окружающую среду. Поэтому так важно обучать ребенка православной культуре, православным канонам и заповедям, которые направлены на предупреждение и устранение греховных явлений, необходимо говорить о грехах человеческих, которые вовлекают в пучину болезни, которые разрушают дух и здоровье человека. Как правильно поступают те родители, которые приобщают своих детей к истокам православной культуры, воспитывают на основе православных заповедей и канонов, приводят детей в воскресные школы. Духовное воспитание в сочетании с активными занятиями физической культурой и спортом способствуют развитию нравственного отношения к жизни, труду, укрепляют российскую семью; развивают чувство воинской, офицерской чести, личного достоинства, чувства ответственности, непримиримости к бездуховным и безнравственным проявлениям, проступкам, несправедливости, тунеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству и т.д.

Здоровый образ жизни как система, на мой взгляд, складывается из четырех основных взаимосвязанных элементов, четырех культур: культуры православия, культуры движения, культуры питания и культуры эмоций. Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху. Соблюдение здорового образа жизни, а фактически православного образа жизни, сохраняет духовному человеку нравственное и физическое здоровье, продлевает жизнь и творчество, придает ощущение удовлетворенности и наполненности жизнью, то есть то, что, мы называем счастьем – радость, полнота и осмысленность духовной жизни, индивидуальное здоровье, отсутствие хронических болезней, катастрофических бедствий, непреодолимых страданий и возможность реализации творческого потенциала.

При приобщении подрастающего поколения к православной культуре, ознакомлении с православными канонами, заповедями происходит следующее:

- ü приоритетными становятся духовные ценности,
- ü обретается смысл жизни;
- ü исчезает или никогда не появляется физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков;
- ü настроение формируется «гормонами радости» – эндорфинами, которые образуются в организме человека, увеличивается жизненная емкость легких, сердце работает более экономно, поэтому оно более долговечно;
- ü половая зрелость подростков наступает позже, что способствует сближению по времени половой и социальной зрелости.

Итак, какова роль в приобщении подрастающего поколения к православной культуре, изучению православных канонов, заповедей? Итогом является творческая, развитая, эмоционально уравновешенная личность, ведущая здоровый образ жизни, соблюдающая духовные законы, основанные на трудовом послушании, посте и духовном бдении.