



**Формирование
здорового образа жизни
на занятиях физической
культуры**

Выполнила: Хусаинова Р.Р.

Гр.: 6281

- Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физической культуры в каждом классе было по одному-два ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.

Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.



Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

- **Воспитательный**, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.
- **Обучающий**, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.
- **Оздоровительный**, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

- Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

На мой взгляд, учителя физической культуры, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.

Широко использовал физические упражнения в своей практике выдающийся ученый, врач Авиценна. Он писал: «.....самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».



- Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры



- **Физическая культура** – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.



Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики

- Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры. Предлагаемые учащимся комплексы составляются с учетом возраста, включают доступные упражнения. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они влияли на комплексное развитие физических качеств путем последовательного воздействия на различные группы мышц. Существующая программа по физической культуре предусматривает активное использование на уроках средств ритмической гимнастики. О том, что гимнастика улучшает здоровье известно всем. Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы. Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Этот вид упражнений выполняют под музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой занимающихся. Однако перед учителем встает вопрос: в какой части урока и в каких классах лучше всего использовать ритмическую гимнастику? Когда начинается раздел «Гимнастики», для устранения резкости и угловатости в движениях учащихся уже несколько лет использую ритмическую гимнастику со 2-го класса и провожу ее в водной части урока. Использование ритмической гимнастики положительно сказывается на развитии координации, ритмичности, легкости и пластичности перемещений. Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений. Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. К тому же занятия под музыку создают эмоциональный фон. С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость



Эффективность проведения прыжков со скакалкой

- На каждом уроке независимо от разделов программы, провожу прыжки со скакалкой.
Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется каждому, а для этого их надо упражнять. И скакалка на уроках физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем.
Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна. Простота в использовании скакалки состоит в достаточно легкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой начинаю в младших классах с самых простейших прыжков. Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: на обеих ногах, вращая скакалку вперед, на одной ноге; с попеременным прыжком на одной, другой ноге, с выполнением бегового шага, на месте и с перемещением, со скрестным положением рук, со скрестным положением ног.



- Включение прыжков со скакалкой в каждый урок, проходящий в спортивном зале, не обременительно для занимающихся, если прыжковые упражнения разнообразны по форме, нагрузке и задачам, стоящим перед ними. Живой интерес представляют прыжки в эстафетах, прыжки по заданию. Такие прыжки служат развитию координационных способностей. Это могут быть прыжки с продвижением вперед, назад: с чередованием направления – влево-вправо; с предметами в руках.

Многолетний опыт ежеурочного использования прыжков со скакалкой позволяет говорить о положительном результате, более эффективным по сравнению с применением бега в спортивном зале и интересе учащихся к этому гимнастическому снаряду.

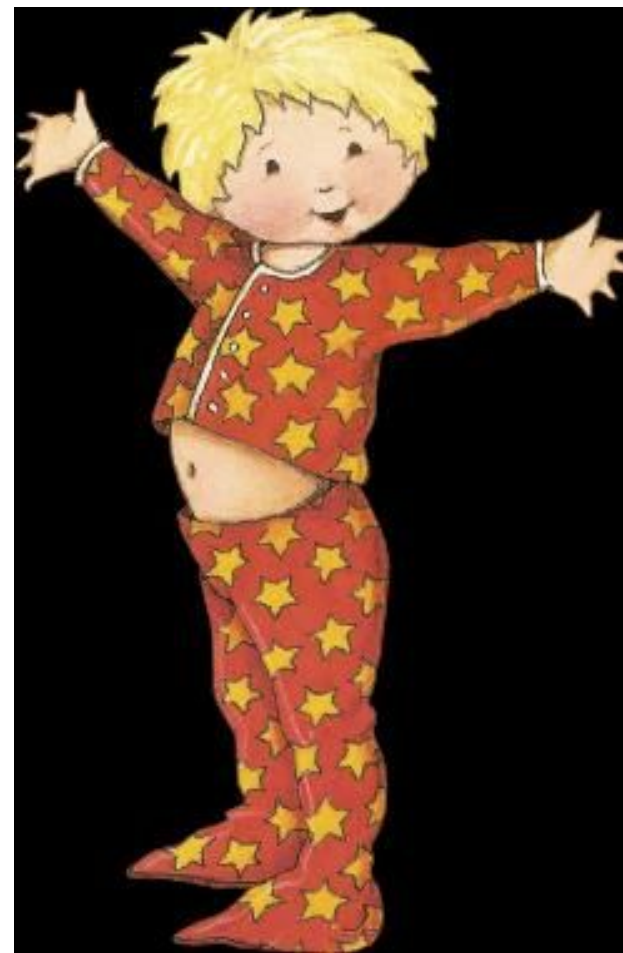
В каждой четверти проводится проверка прыжков со скакалкой и многие ученики устанавливают рекорд класса.

На таблицах видно, что у некоторых учащихся происходит значительный скачок в результатах



Формирование осанки на уроках

- Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме. Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека. Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин. Одна из них, думаю в том, что в школах существует кабинетная система. Ученик целый день, переходя из кабинета в кабинет, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту. Еще одна причина – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение. И главная причина – гиподинамия. Не секрет, что многие учителя-предметники не проводят на своих уроках физкультминутки. Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.



- Для воспитания у школьников сознательного отношения к укреплению здоровья, к личному уровню физической готовности можно внедрить в сознание детей такую программу: «Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня».

И по результатам будет видно, что уровень двигательной подготовленности учащихся к концу учебного года значительно увеличивается .

- **Предполагаемые результаты:**
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
- Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖв семьях учащихся.
- Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.
- Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
- Улучшение показателей физического развития.