

Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры



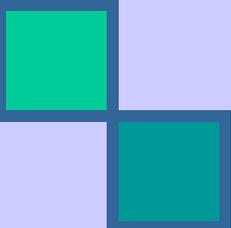
г.Хабаровск

Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида

Выполнил: учитель физической культуры Колесников И.В.

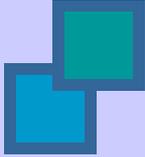


«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым». (Жан Жак Руссо)



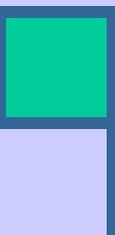
Цель: овладение основами физкультурной деятельности лично-ориентированной оздоровительной направленности

Задачи:

- 
- формировать знания и навыки к практическим действиям направленных на сохранение здоровья;
 - обеспечивать необходимой информацией для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
 - Формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.



Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

- 
- Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью.
 - Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации.
 - Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также через улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.
- 

Ритмическая гимнастика

Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.

С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.



Ритмическая гимнастика



Ритмическая гимнастика



Ритмическая гимнастика



Прыжки со скакалкой

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.

Прыжки со скакалкой



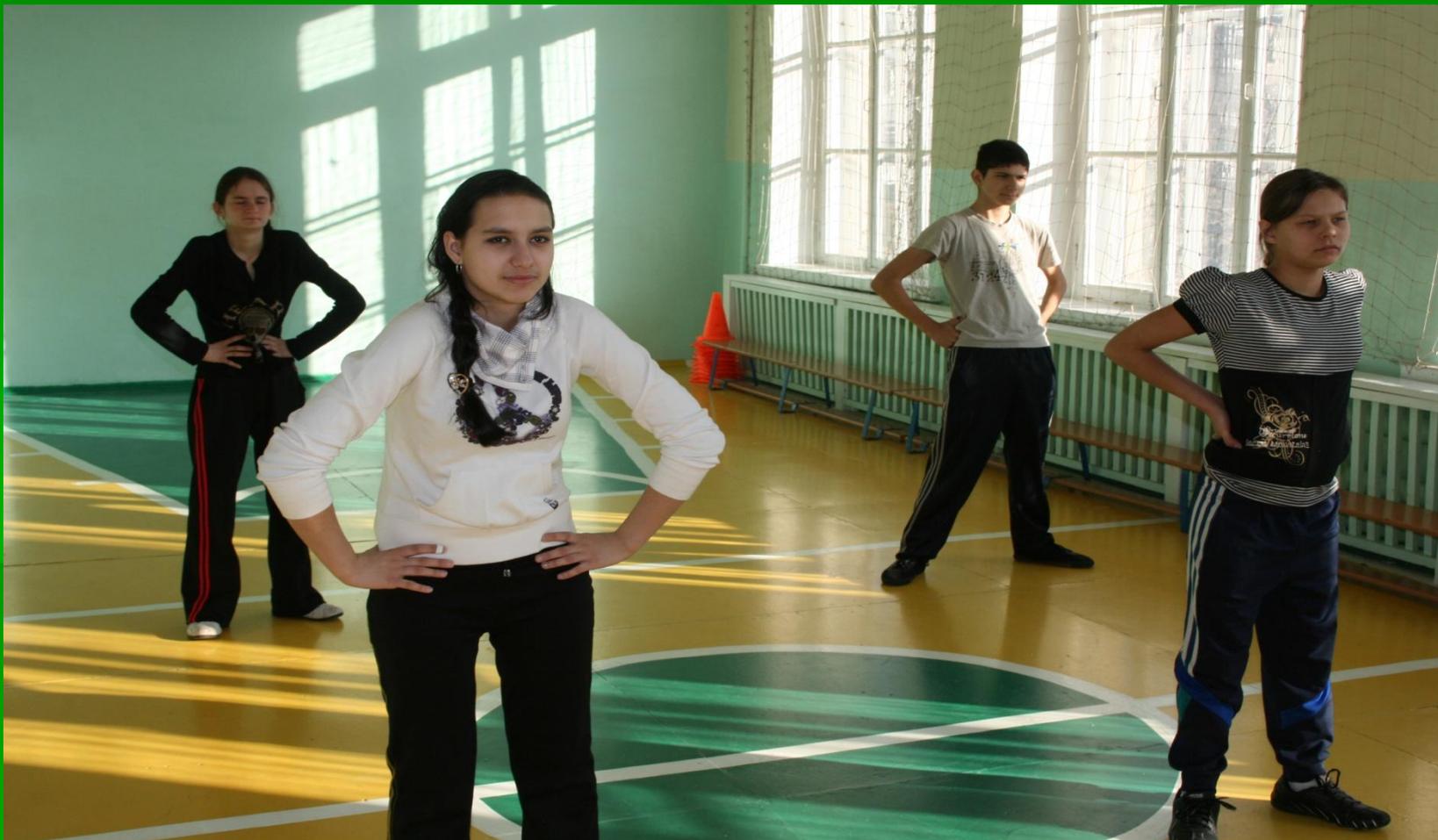
Прыжки со скакалкой



Упражнения на формирование осанки

- Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Дыхательные упражнения



Дыхательные упражнения



Дыхательные упражнения



Упражнения в движении, в равновесии



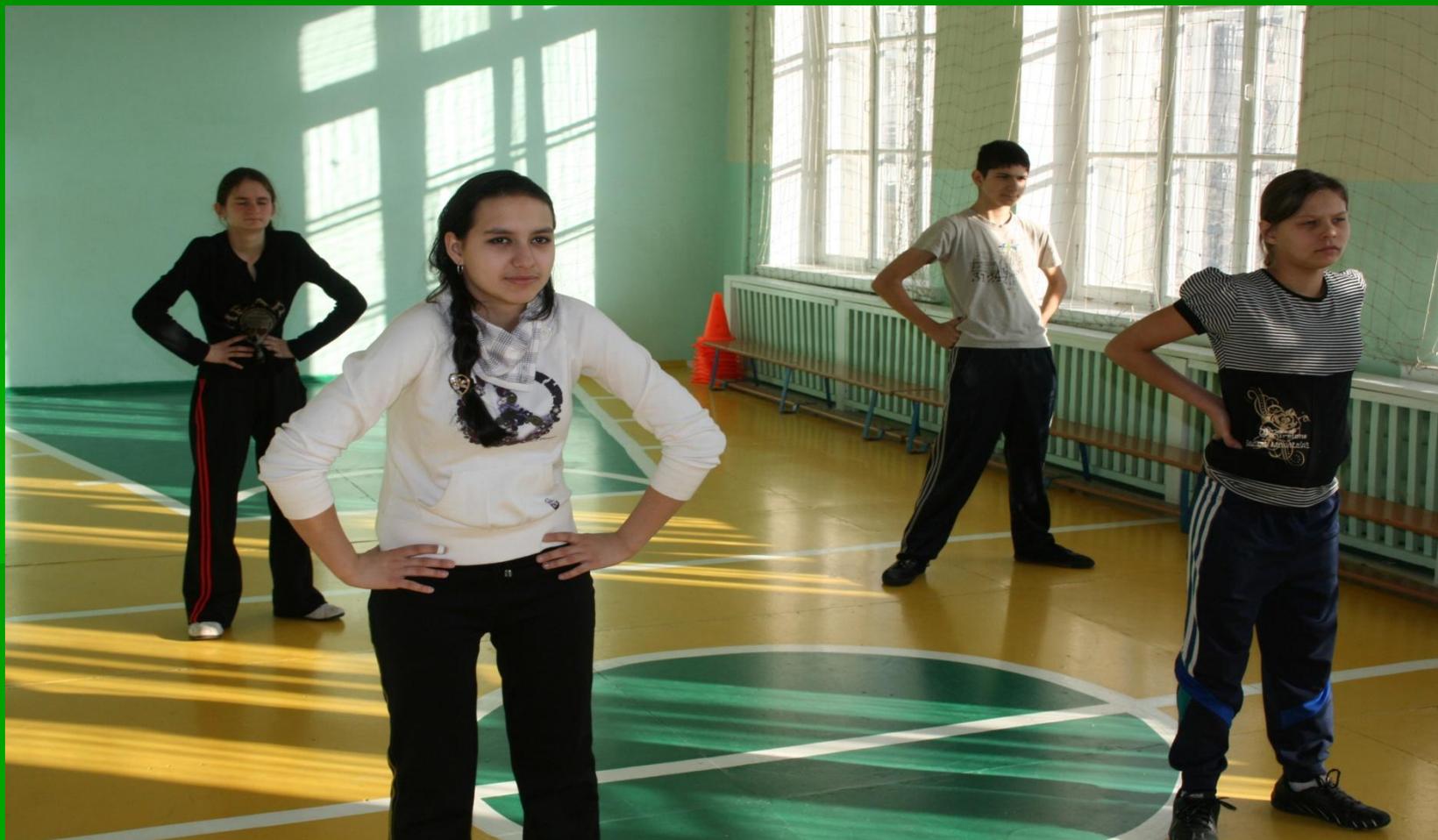
Упражнения в движении, в равновесии



Упражнения в движении, в равновесии



Упражнения на месте



Упражнения на месте



Упражнения на месте



Цели уроков здоровья

- Укрепление физического и психического здоровья учащихся
- Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой, формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка
- Формирование культуры двигательной активности учащихся
- Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги

Темы уроков здоровья

- Спорт в жизни людей
- Гигиена олимпийников
- Движение есть жизнь
- Значение осанки в жизни человека
- Бег вчера и сегодня
- Прыжки и воспитание характера

ПАМЯТКА

Дорогие ребята , Уважаемые родители! Помните!

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Уважаемые папы и мамы!

Ещё несколько советов перед тем, как вы начнете серьёзно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!

- ◆ Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
- ◆ Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.
- ◆ Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.
- ◆ Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.
- ◆ Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

Успехов и удачи !

Организация домашних заданий



- ✓ Домашние задания по физической культуре - одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

«Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня»

Предполагаемые результаты:

Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся.

Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.

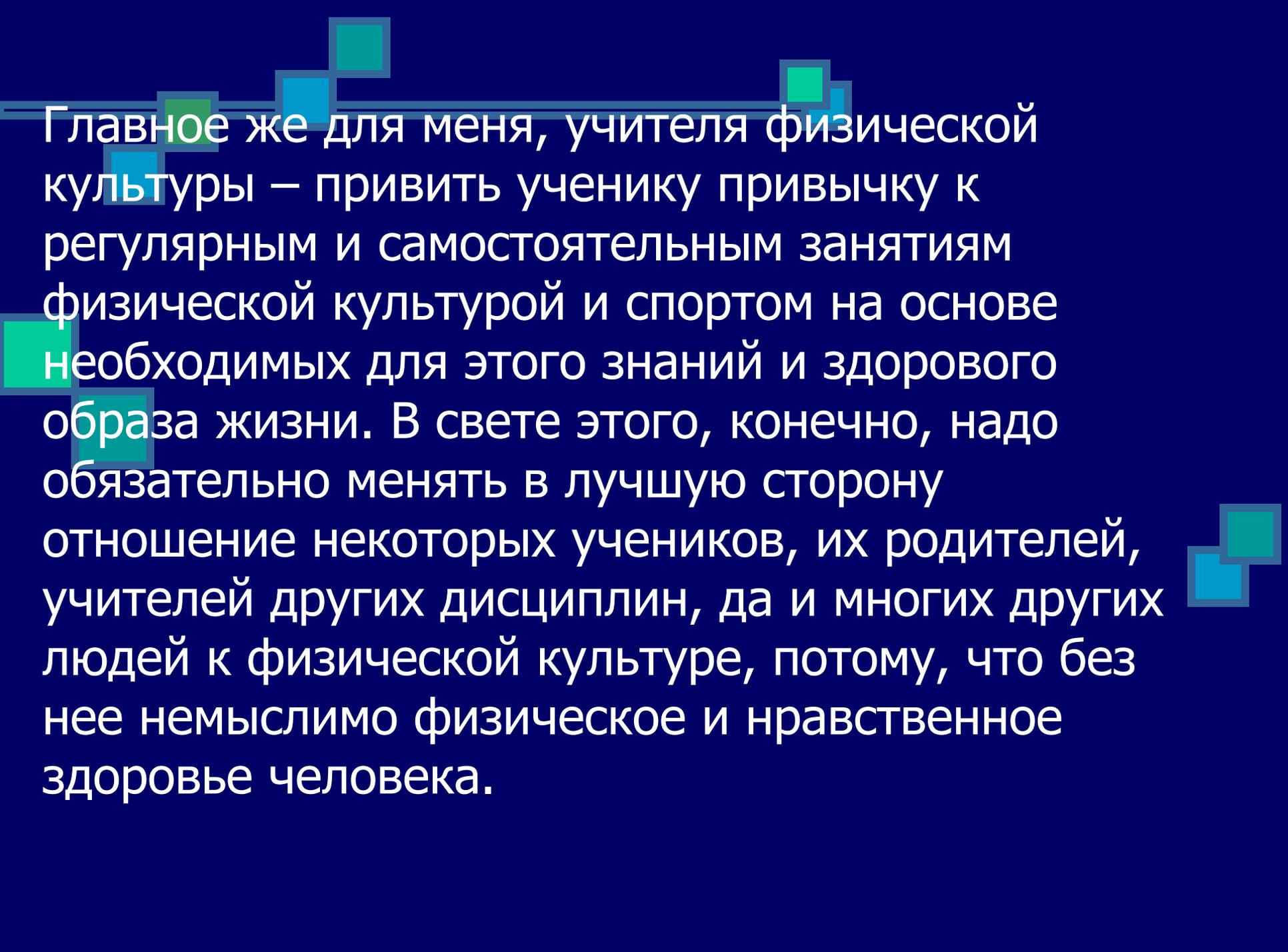
Снижения уровня заболеваний среди учащихся.

Улучшение показателей физического развития.

Выводы

Практика показывает, что для изучения отношения учащихся различных возрастных групп к занятиям физической культурой, достаточно определение трех типов параметров потребностей в двигательной деятельности: положительного, отрицательного, безразличного.

Не будем забывать в нашей повседневной работе, что физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, телостроительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.



Главное же для меня, учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немыслимо физическое и нравственное здоровье человека.



К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

На своем опыте всякий раз убеждаюсь в справедливости высказывания русского ученого Н.А. Умова:

«Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».

