Физическое развитие и формирование правил здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в соответствии с ФГОС

- **Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье**.

Генрих Гейне.

- **Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, и заменить их нельзя ничем**.

Н.М. Амосов.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

ЗДОРОВЬЕ **–**

это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

ФГОС начального общего образования

«Стандарт решает задачи:

охраны и укрепления физического и психического здоровья детей; ... создание среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников»

- ***«здоровье физическое»-*** это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде;

- ***«здоровье психическое»-*** это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности;

- ***«здоровье социальное»-*** это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).

Система организации здровьесберегающей среды в школе

- Изучение нормативно-правовых документов.
- Организация здоровьесберегающей среды в школе.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Выбор программы по физическому воспитанию.
- Составление индивидуальных планов оздоровления.

Здоровьесберегающие педагогические технологии

(А.М. Сивцова)

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ритмопластика;
- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;
- гимнастика бодрящая;
- гимнастика коррегирующая;
- гимнастика ортопедическая;
- фитотерапия;
- аромотерапия;
- водные процедуры;
- световоздушные ванны.

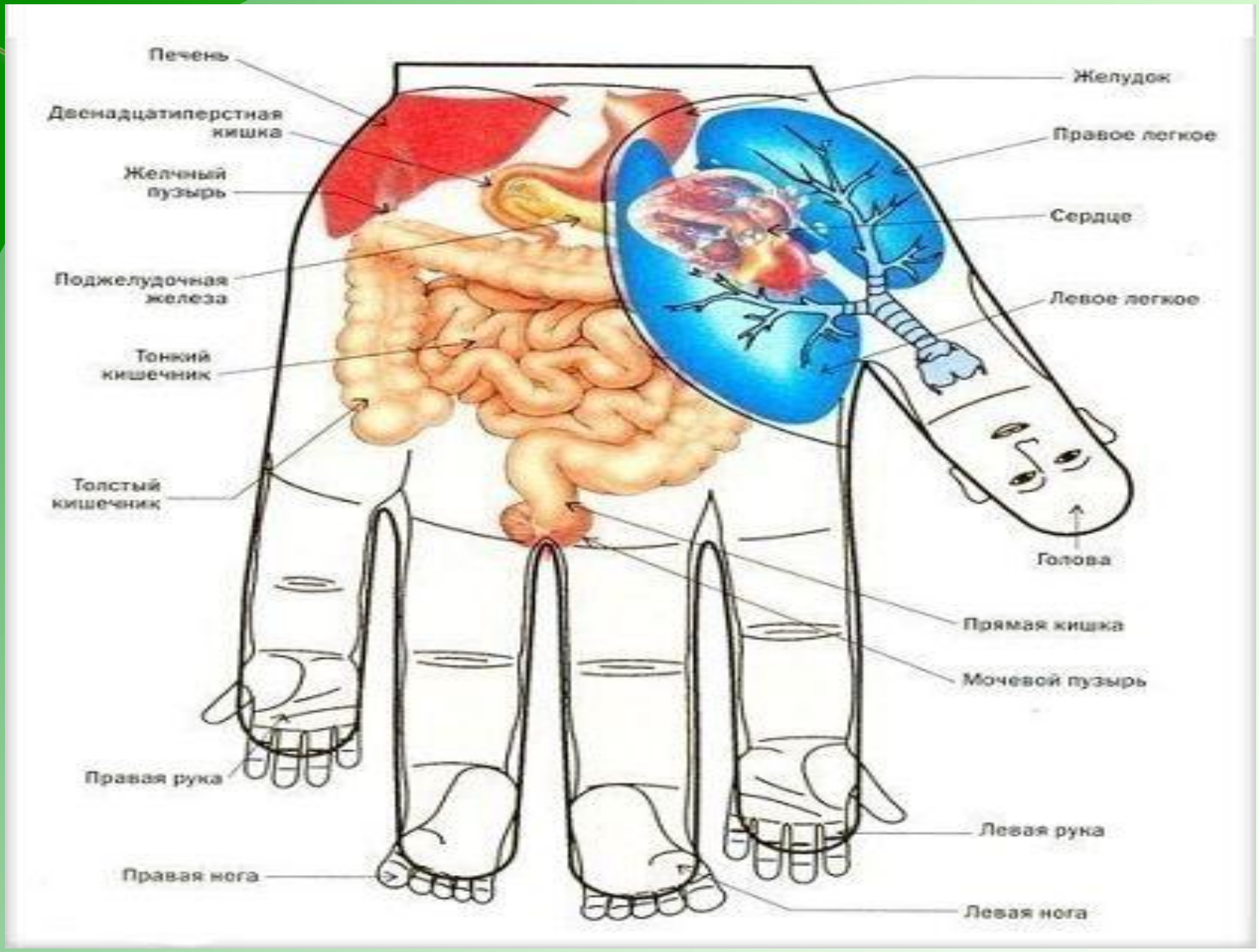
Здоровьесберегающие педагогические технологии

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурное занятие;
- игротренинги и игротерапия;
- коммуникативные игры;
- занятия из серии «Здоровье»;
- самомассаж;
- точечный самомассаж;
- биологическая обратная связь (БОС).

Средства физического воспитания

- ***Гигиенические факторы*** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, спортивного инвентаря).
- ***Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода).
- ***Физические упражнения*** (обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков).


Печень
Двенадцатиперстная кишка
Желчный пузырь
Поджелудочная железа
Тонкий кишечник
Толстый кишечник
Правая рука
Правая нога
Желудок
Правое легкое
Сердце
Левое легкое
Голова
Прямая кишка
Мочевой пузырь
Левая рука
Левая нога

- **Физическая культура** воздействует непосредственно на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизни, деятельности и воспитания.

Компоненты физического воспитания

- **Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

- **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями: техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

- **Духовно-мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, закаливающих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности.

Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

- **Уровень жизни** – это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (в основном это экономическая категория).
- **Качество жизни** характеризуется комфортом удовлетворения человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).
- **Стиль жизни** – поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается личность (личностная категория).

Методы физического воспитания

1. **Наглядные методы** (имитация (подражание), демонстрация способов выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы), использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов).

2. **Словесные методы** (описание, объяснение, комментирование упражнений, указания, распоряжения вопросы к детям, команды, беседы, чтение, рассказы и т.д.).

3. **Практические методы** (выполнение движений, повторение упражнений и т.д.).

Культура здоровья ребенка

- ***Необходимый уровень***, т.е. тот уровень культуры, без освоения которого вообще невозможно говорить о нормах отношения ребенка к себе и окружающим. К этому уровню можно отнести, например, гигиенические навыки, навыки самообслуживания, навыки общения и т.п.

- ***Желательный уровень.*** К этому уровню целесообразно отнести навыки и умения, на приобретение которых детьми направлены все разделы работы, осуществляемой в дошкольном учреждении в рамках образовательной программы: музыкальная культура, художественная культура, физическая культура, экологическая культура и т.п.

- ***Вариативный уровень.*** К этому уровню относятся виды индивидуального культурного предпочтения, которые, как правило, реализуются через систему дополнительного образования: музыкальных, художественных, спортивных школах и т.п.

Физическое воспитание -

это педагогическая система, направленная на:

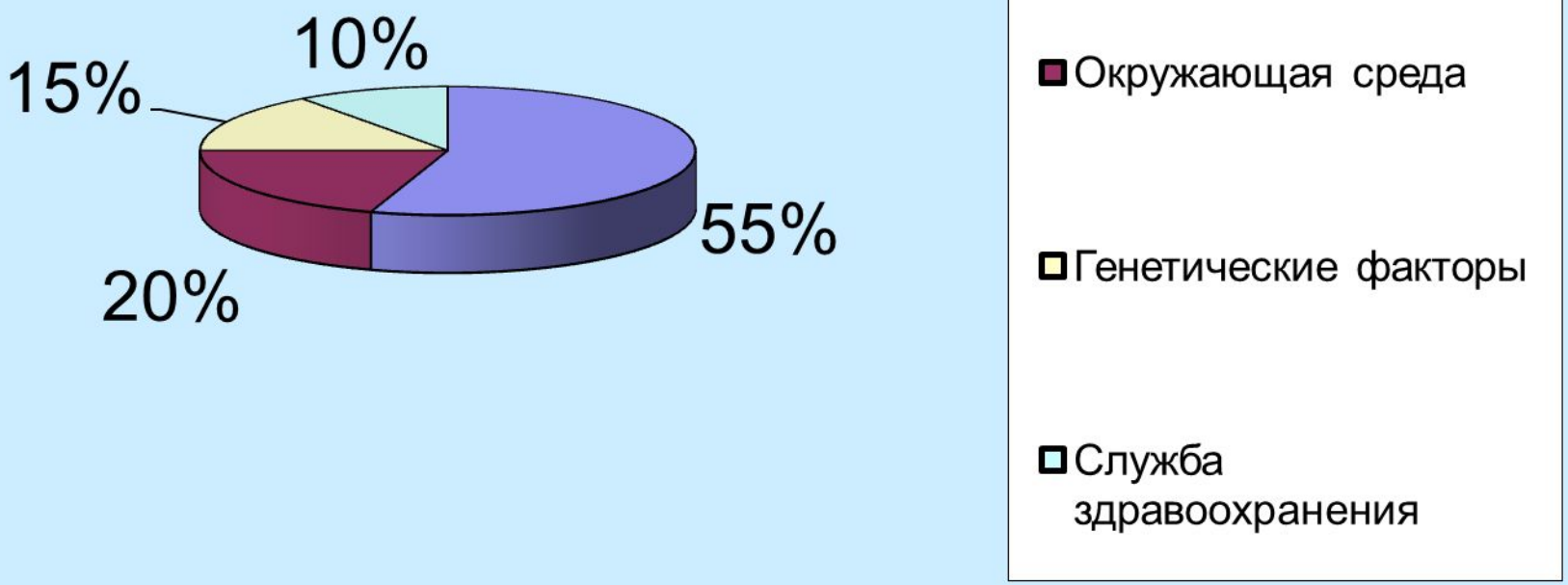
- совершенствование форм и функций организма ребенка;
- формирование двигательных умений, навыков, знаний;
- воспитание физических качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Оценка эффективности организации форм оздоровительно-воспитательной деятельности в школе

Критерии:

- все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять не менее 50% периода бодрствования;
- физкультурное занятие должно быть основной формой обучения и дозированной тренировки систем и функций организма;
- разученные движения для закрепления и совершенствования должны быть перенесены в повседневные формы работы;
- самостоятельная двигательная деятельность детей должна быть одним из основных критериев степени овладения двигательными умениями;
- в основу процесса физического воспитания должен быть положен индивидуальный и дифференцированный подход;
- вся физкультурно-оздоровительная работа должна проводиться в тесном единстве с семьей.

От чего зависит здоровье?



Принципы физического воспитания

- ***Принцип оздоровительной направленности*** – обеспечение рационального общего и двигательного режима, создание оптимальных условий для чередования двигательной и познавательной активности детей.
- ***Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*** – выражается в комплексном решении задач физического, умственного, социально-нравственного, художественно-эстетического воспитания, взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- ***Принцип гуманизации и демократизации*** – работа с детьми на основе личностно-ориентированного подхода.
- ***Принцип индивидуализации*** – создание гибкого режима дня и режима в процессе проведения занятий, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.
- ***Принцип возрастной адекватности физических упражнений.***
- ***Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.***
- ***Принцип единства с семьей.***
- ***Принцип непрерывности.***

- **Физическое развитие** – это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребенка и основанных на них физических качеств.

В широком смысле физическое развитие предполагает развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость) и двигательных способностей (координация и глазомер).

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования обозначает целевые ориентиры:

«у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать…»;

«овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»;

«приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх»; «Ребенок может следовать … правилам безопасного поведения и личной гигиены».