

Физическая культура основа здорового образа жизни

Проектная деятельность
учителя высшей категории
по физической культуре
МАОУ СОШ с.Натальино
Балаковского района
Саратовской области
Смирновой Татьяны Викторовны

Основа здорового образа ЖИЗНИ

- "Самый страшный грех человека заключается в его равнодушии к своему образу жизни и это есть самоубийство в рассрочку!"
- - "Время, здоровье, свобода, а главное возможность любить и быть любимым - есть дар Божий! Берегите его и сумеете разумно распорядиться им!";

Цель:

1. Обеспечение безопасных, комфортных условий, развитие и реализация природных возможностей школьника.
2. Создать необходимые условия для сохранения и укрепление здоровья учащихся.
3. Формирование и укрепление здоровья путем возможностей внутренних сил и наращивания адаптационных ресурсов человека.
4. Воспитание культуры здоровья школьников.

- Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства. Не случайно среди основных задач, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования, декларируется приоритет сохранения здоровья детей. Одиннадцать школьных лет для ребенка – это «дистанция огромного размера», когда растет, развивается, достигает зрелого типа функционирования его организм, поэтому программа «Здоровье» призвана решать проблему формирования здорового образа жизни, сохранения, укрепления физического и психического здоровья. Данная работа предполагает совместную деятельность администрации школы, всех без исключения педагогов, медиков, родителей. Одним из главных направлений этой работы является физкультурное образование школьников, которое решает следующие задачи:

. Оздоровительные задачи физического воспитания.

- . охрана и укрепление здоровья учащихся.
- . достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.
- . повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи физического воспитания

- .
- . формирование двигательных умений и навыков.
- . развитие двигательных способностей.

Воспитательные задачи физического воспитания.

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
-
- воспитание активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности

- 
- Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.
 - «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».
 - Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

- 
- Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний.
 - Особенно тревожно обстоит с этим дело у
 - наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок.
 - Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

- Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний (Изуткин Д.А., 1982). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

УРОК–ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ.

- **Урок- это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора и эрудиции.**

В. Сухомлинский

- 
- Урок – игра , урок –путешествие , , урок - тренировка, урок-эстафета, урок- поход, сюжетный урок, интегрированный урок - только на таких уроках детям не скучно, только на таких уроках они получают необходимый заряд бодрости и здоровья.

Для повышения интереса учащихся к физической культуре применяю различные средства и методы: нестандартное начало урока , круговая тренировка, работа по станциям, бег по пересеченной местности, азбука мяча, ролевые игры и т.д.



Особенно интересны детям упражнения с предметами (обручи, гимнастические палки, гантели, мячи.) Именно разнообразие упражнений: ходим как пингвин, гусиный шаг в прыжках и поворотах, дотянемся до солнышка, надуем воздушный шар и т.п. дают возможность с большим желанием и интересом выполнять физические упражнения.



Подвижные игры - одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующее полноценному развитию растущего организма.



- Упражнения оздоровительной гимнастики и профилактика заболеваний (нарушение осанки профилактика плоскостопия , близорукости , ОРЗ ,) является обязательными на каждом уроке.
- Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще, то подростки занимаются физическими упражнениями с определенной целью, выдвигая на первое место мотивы, связанные с их жизненными планами



- При подборе упражнения необходимо соблюдать основные дидактические принципы: идти от простого к сложному, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание. (один комплекс- 4-6 занятий). Очень важно, чтобы содержание заданий логически сливалось с задачами урока.



- Благоприятный психологический климат на уроке служит показателем успешности его проведения заряд позитивных эмоций, полученных школьниками дополнительная гирька на чашу весов ,определяющих позитивное воздействие школы на здоровье.



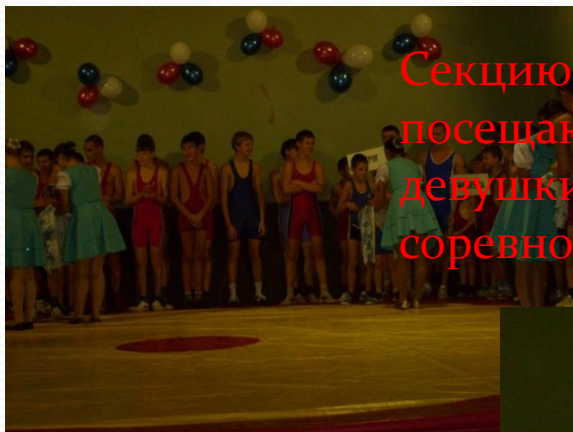
- Большое значение для укрепления здоровья имеет лыжная подготовка, которая проходит у нас весь снежный сезон.



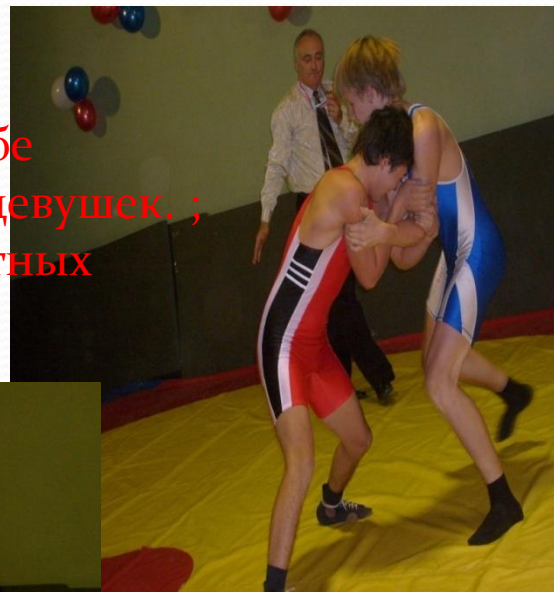
- 
- Во многом интерес учащегося к физической культуре зависит от материально технического обеспечения спортивной базы, которую мы стараемся поддерживать в оптимальном состоянии.
 - Сохранение здоровья регламентируется двумя документами: «Правила поведения на уроке», «Инструкция по технике безопасности»
 - Эти документы должны все знать и выполнять. Санитарно- гигиеническое сопровождение занятий (чистота , температурный режим, освещение , свежий воздух – факторы поддержания высокой работоспособности школьника.

В школе работает филиал ДЮСШ по греко- римской борьбе, спортивные секции по волейболу и баскетболу, группа здоровья для младших школьников. Учащиеся школы посещают конный клуб, который работает на территории нашего села.

- На территории нашего села проходили районные и областные соревнования по Греко – римской борьбе.



Секцию по греко – римской борьбе посещают 50 учащихся из них 11 девушек. ; девушки победительницы областных соревнований



Воспитательная работа

- Проводятся спортивные мероприятия и праздники по плану спортивно- массовой работы: «День бегуна», соревнования по видам спорта между классами по возрастным группам по футболу, баскетболу, волейболу, пионерболу, президентским состязаниям

Традиционными стали : Спартакиада «За здоровую Россию», военно-спортивная игра «Зарница», День защиты детей, «День Здоровья», «Веселые старты»

Кроме спортивных мероприятий проходят праздники



Праздник «Масленица»





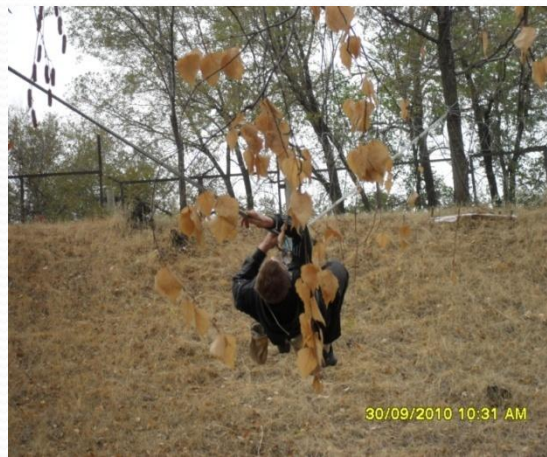
Новогодний карнавал



Активное участие в развитие здорового образа жизни детей принимают учителя школы « Учительский турслет»



Полоса препятствия с техникой пешеходного туризма



Военно – спортивная игра «Зарница»



Посещение конного клуба



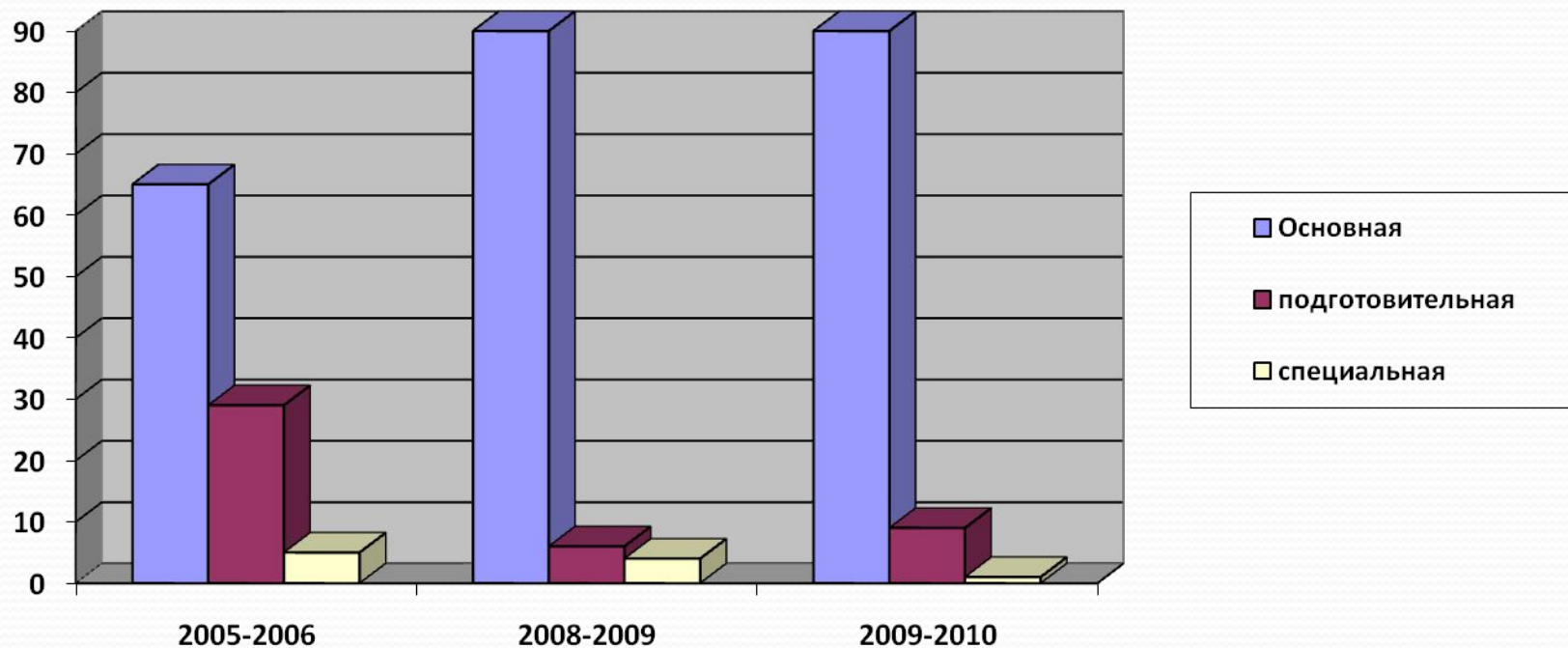
Посещение бассейна

наши дети каждый вторник и субботу посещают бассейн «Альбатрос» создано 3 группы – младшая группа, средние и старшие классы и учащиеся которые ходят на греко – римскую борьбу



- 
- Занятия физической культурой – это фрагменты естественной жизни детей, так как в движении дети растут, познают мир, пробуют свои силы. Движение укрепляет их, а главное несет здоровье и радость бытия.

И все-таки, критерием оценки работы по физическому образованию является состояние здоровья учащихся.
Распределение учащихся по группам здоровья в %.

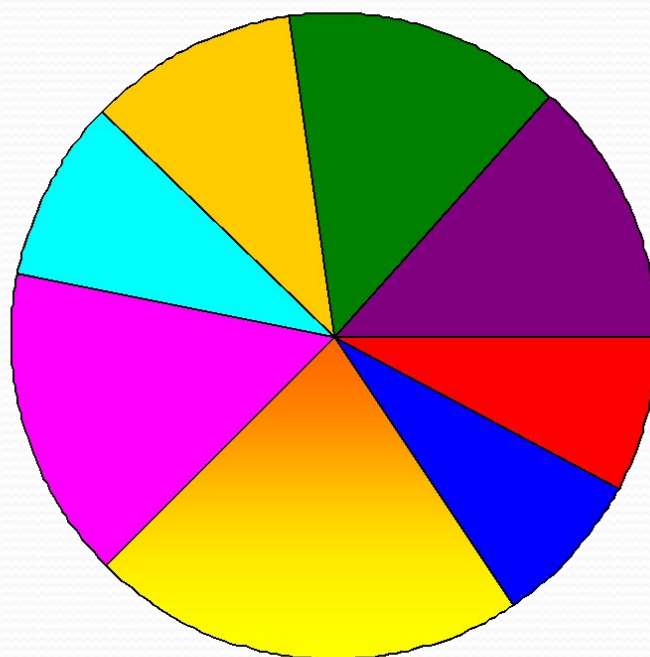


- 
- Заключение о состоянии здоровья, указания о допустимой нагрузке, общем и тренировочном режимах, назначение лечебных и профилактических мероприятий, а также разрешение на участие в каждом соревновании дает врач, проводящий обследование.
 - Немаловажным для полноценного обучения физической культуре являются анализ состояния здоровья, первичная профилактика, диспансеризация, гигиеническое воспитание, привитие культуры питания. Во всем этом и заключается здоровый образ жизни.

Анализ знаний о ЗОЖ и отношения к ЗОЖ по школе

Тестирование проводит психолог школы

Что нужно
делать,
чтобы
сохранить
здоровье?



- гулять
- проводит профилактику
- вест и ЗОЖ
- соблюдают правила гигиены
- Закаляют ся
- Соблюдают режим труда и отдыха
- Занимат ся спорт ом
- Правильно пит ат ся

Какие факторы влияют на здоровье детей?

