

Привитие навыков здорового образа жизни у школьников



**Выполнила: учитель физической культуры
Савзалиева Ирина
Файзалиевна**

- На сегодняшний день актуальность выбранной темы здоровый образ жизни состоит в том чтобы привить навыки здорового образа жизни для того чтобы снизить процент заболеваемости у школьников, так как поднятой проблемой вызвана потребность психологов, педагогов, родителей в совершенствующихся методах психолого-педагогического воздействия на здоровый образ жизни в формировании школьника. Отсюда вытекает проблема здорового образа жизни у школьников. Это послужило основанием для выбора темы исследования и его проведения.

- **Объектом исследования:** является процесс формирования представлений у школьников о здоровом образе жизни и дополнительной подготовке в области волейбола.
- **Предметом исследования:** является способы формирования представлений у школьников о здоровом образе жизни и волейболе.
- **Цель исследования:** выявление уровня знаний о здоровом образе жизни.

Задачи творческой работы

- раскрыть основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- проанализировать основные компоненты здорового образа жизни у школьников;
- рассмотреть личную гигиену как залог здорового образа жизни;
- раскрыть профилактику вредных привычек как основу здорового образа жизни;
- провести педагогическое исследование на знание о здоровом образе жизни у учащихся 5 класса.
- разработать систему развивающих упражнений по формированию навыков игре в волейбол.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- метод тестов;
- метод математической статистики.




Современные подходы к проблеме формирования здорового образа жизни

- В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: «...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
- По мнению С.В.Попова «Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации».

Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ»

- *«Здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».*

- Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

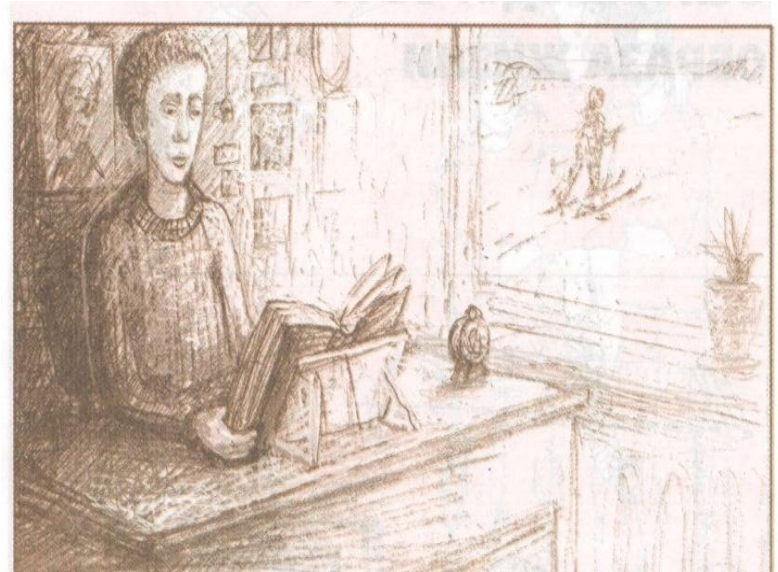
- 
- Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.
 - Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Основы здорового образа жизни школьников

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек

Режим труда (учебной деятельности) и отдыха

- Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на весь организм человека.



Режим сна

- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.



Физическая нагрузка

- Для школьников систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Тренированный школьник легко справляется со значительными физическими нагрузками.
- Физкультура и спорт весьма полезны. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для школьников такой же привычкой, как умывание по утрам.



Распорядок дня

- Режим каждого школьника должен предусматривать определенное время для учебы, отдыха, приема пищи, сна.
- Распорядок дня у разных школьников может и должен быть разным в зависимости от характера учебы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы школьник спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.

Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в I-ю смену

| Время суток, часы | Элементы режима дня |
|-------------------|--|
| 7.00 – 7.05 | Подъём, уборка постели |
| 7.05 – 7.15 | Утренняя гимнастика |
| 7.15 – 7.20 | Умывание, закаливающие процедуры |
| 7.20 – 7.45 | Завтрак |
| 7.45 – 8.00 | Ходьба пешком в школу |
| 8.00 – 13.30 | Учебное занятие |
| 13.30 – 14.30 | Обед, прогулка на свежем воздухе |
| 14.30 – 15.00 | Послеобеденный отдых |
| 15.00 – 16.30 | Самоподготовка |
| 16.30 – 18.30 | Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 -5 раз в неделю) |
| 18.30 - 19.30 | Ужин, отдых |
| 19.30 – 21.00 | Самоподготовка и отбой |

Закаливание

- Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм. Оно укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшает обмен веществ.



Режим питания

- Школьники питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Примерное меню школьника

- **Завтрак**

Салат из свежих овощей

Омлет с морковью

Кофе с молоком

Хлеб пшеничный, сыр, масло

- **Полдник**

Настой шиповника

Ватрушка с творогом

Фрукты, орехи

- **Обед**

Суп овощной

Котлеты мясные с тушёным картофелем

Сок, курага, хлеб ржаной

- **Ужин**

Винегрет

Гречневая каша

Молоко с мёдом, хлеб



Личная гигиена

- Большое значение в охране и укреплении здоровья школьника принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения
- Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.




Профилактика вредных привычек

- Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А.С.Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она».
- Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.
- Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.



Вывод:

- В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.



АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ
ДИАГНОСТИЧЕСКОГО
ИССЛЕДОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ С
ПОМОЩЬЮ АНКЕТ-
ТЕСТОВ

График I: « Представление детей, их готовности к ведению собственного здорового образа жизни»

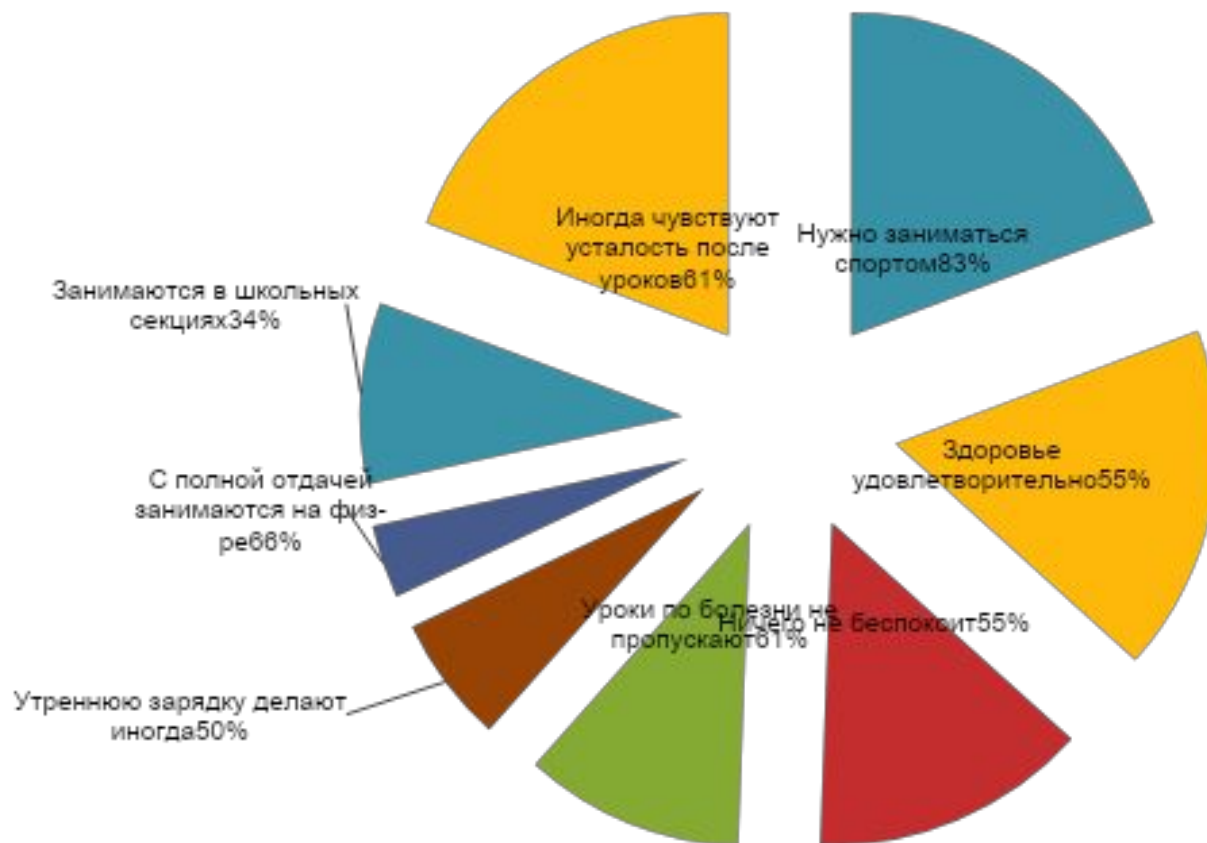


График 2: « Расти здоровым »

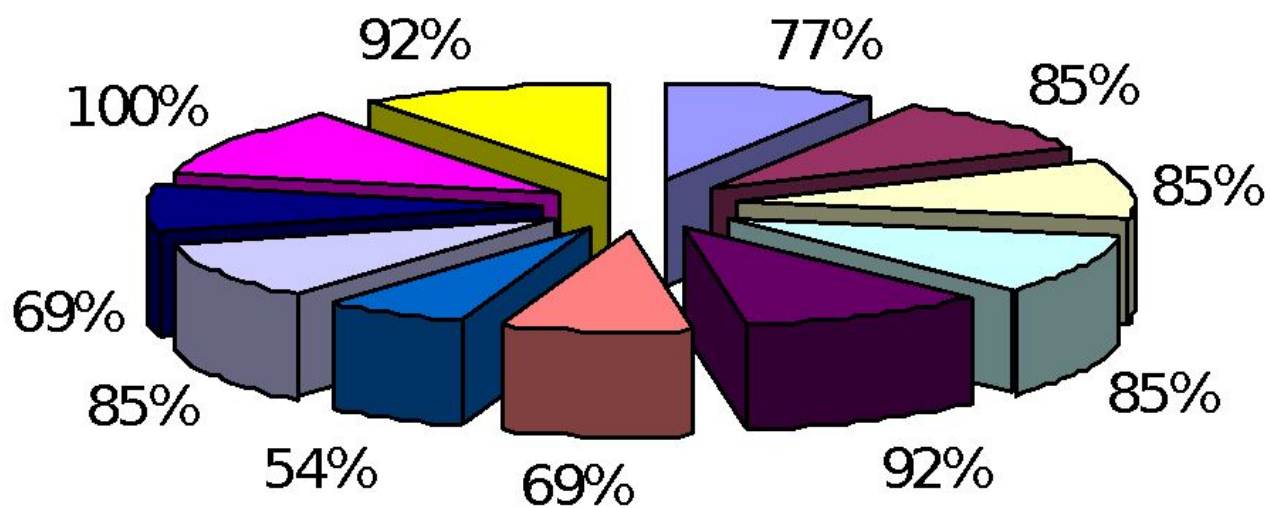
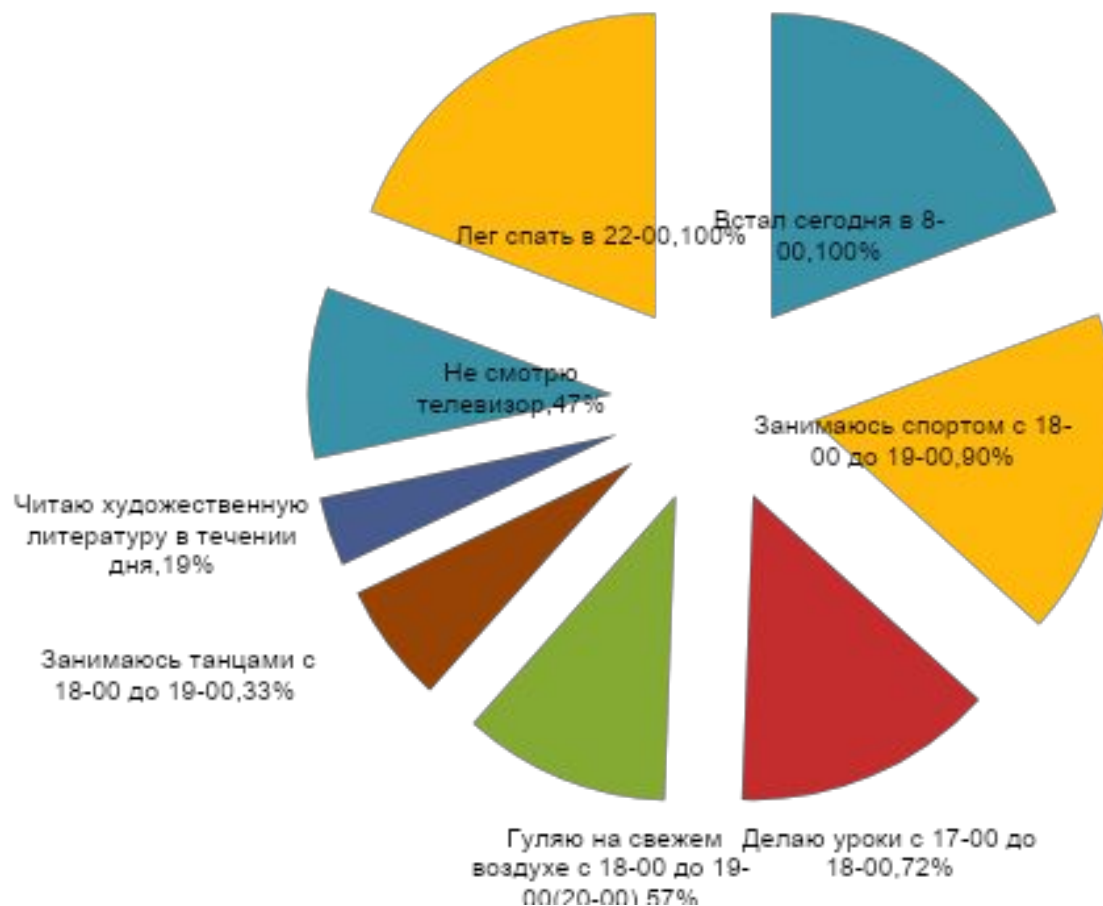


График 3: «Режим дня»



ВЫВОД:

- Результаты исследования свидетельствует о возросшем количестве детей, осознающих личную значимость здорового образа жизни и уверенных в его необходимости. Теперь большая часть учащихся приписывает ответственность за отклонения от норм здорового образа жизни только самим себе, а не своим родителям, врачам или окружающей среде.

План конспект урока по физкультуре для учащихся 5-х классов по теме: Волейбол.

Тип урока: *Закрепляющий.*

Цель: *Совершенствовать технику элементов волейбола.*

Задачи урока:

- 1) Способствовать закреплению быстроты перемещений.
- 2) Закрепить технику выполнению передачи и приёма мяча сверху двумя руками.
- 3) Закрепить технику выполнения нижней прямой подачи мяча.
- 4) Развивать чувство сотрудничества с партнёром по команде.

| Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
|--|--|---|
| <p><u>Подготовительная часть</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, рапорт, приветствие. Ознакомление с задачами урока. 2. Ходьба с перекатом с пятки на носок с одновременным «умывательным» движением рук. 3. Бег в среднем темпе. 4. Скрестный шаг правым и левым боком. 5. Бег спиной вперёд до средней линии площадки, поворот на 180°, ускорение на 4-5 метров, затем сбросить скорость. 6. Ходьба выпадами вперёд. 7. Ходьба в приседе. 8. Прыжок из полуприседа вперёд. 9. Прыжок из полного приседа. | <p>1 мин.</p> <p>0,5 круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>15-20 раз</p> <p>10 метров</p> <p>10 метров</p> <p>10 метров</p> | <p>По периметру зала</p> <p>По боковым линиям площадки</p> <p>По боковым линиям площадки</p> <p>Спина прямая</p> <p>Выполняют по 5 чел.</p> <p>Спина прямая</p> |

Основная часть

1. Челночный бег от 3-х метровой линии до средней с касанием руки.

Стойки и перемещения

1) Стойка- это удобное исходное положение волейболиста.

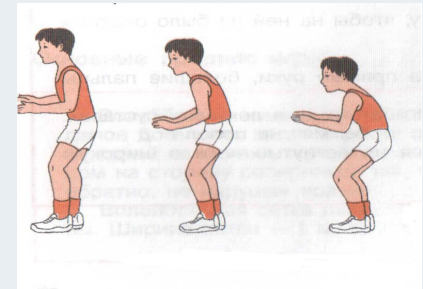
2) Перемещение- движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения.

Передача и приём мяча

1) Передача мяча с верху и снизу двумя руками.

2) Встречная передача мяча в зонах 5-3, 1-3, 5-2, 1-4, 4-2.

3) Приём мяча с подачи, вторые передачи и отбивания мяча через сетку в заданных направлениях.

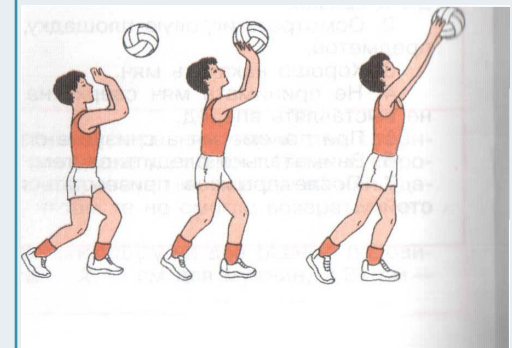


при перемещении вправо –с правой ноги, при перемещении влево- с левой ноги.

8-10 раз

4 минуты

8-10 раз



метра.

Подача мяча

1) Соревнование на большее количество подач подряд без ошибок.

2) подача на точность - в зону 5, в зону 6 к лицевой линии, в зону 1.

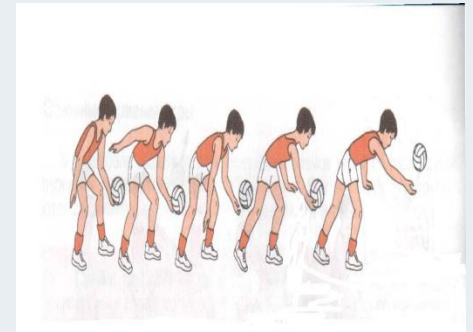
Учебная игра в волейбол

Подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки соперников, при передаче через сетку стремиться посылать мяч точно. Вести игру в три касания, применять прием мяча сверху двумя руками, второй передачей мяч направлять в зоны 4-2, не дальше 1-1,5 метра от сетки.

За удачное выполнения задания команде тут же зачитывать одно очко.

4 минуты

5 раз



Заключительная часть

1)Ходьба по периметру площадки с
восстановлением дыхания.

2)Подведение итогов урока.

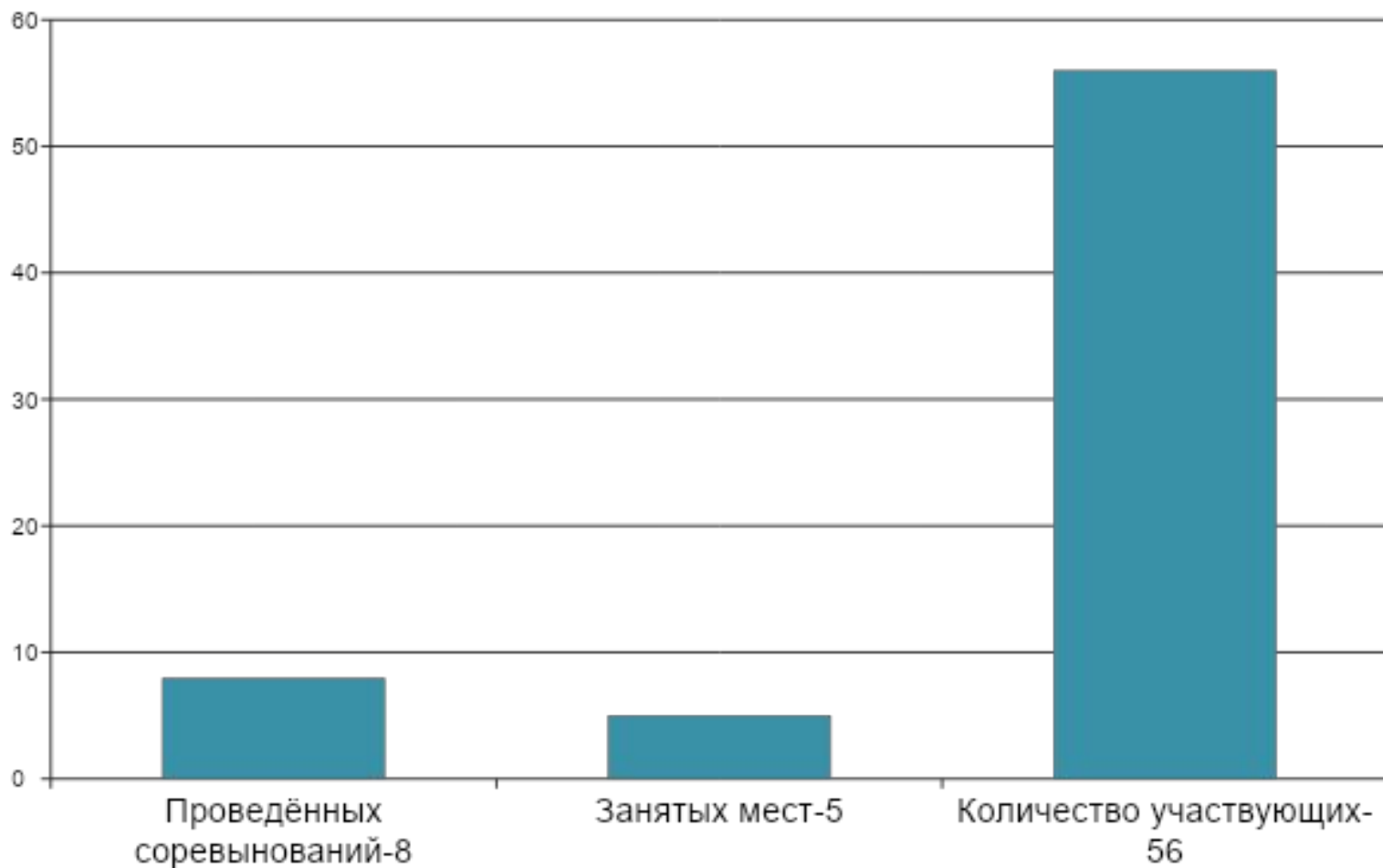
2 круга

2 минуты

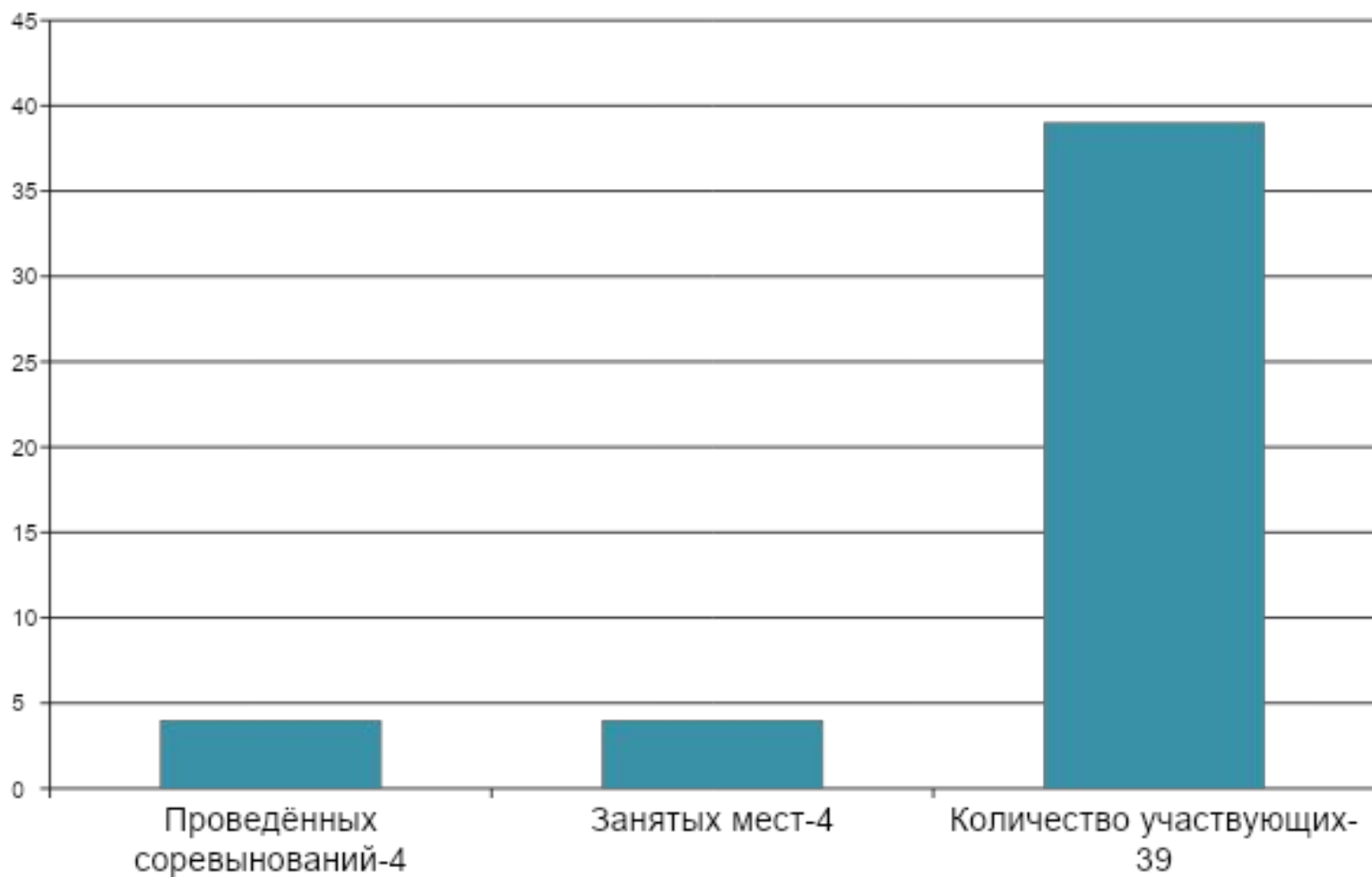
Практический выход.

Участие школьников в соревнованиях:

2008-09 год



2009-10 год



Заключение

- Привитие здорового образа жизни у школьников опирается на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним.
- Использование педагогических приемов, направленных на формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры у учащихся оказывают положительное влияние на выносливость и снижают общую заболеваемость.

