

Уроки физической
культуры-территория ЗОЖ

Формирование ценностей
ЗОЖ на уроках и во
внеурочное время

**Здоровье – не все, но
все без здоровья
НИЧТО**

Сократ

Актуальность темы.

Важнейшей глобальной проблемой современности стала проблема национального здоровья, она особенно актуальна и обозначена Государством в последнее время. Состояние здоровья детей и подростков приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги но и представители широкой общественности и политики. Сегодня 20–25 % школьников могут быть названы по настоящему здоровыми. Состояние окружающей среды становится всё менее благоприятным для существования человека, его здоровья.

В этих условиях школа обрела особое значение и призвана дать подрастающему поколению хотя бы элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Ребёнок приходит в школу в восприимчивом к образованию и воспитанию возрасте, а длительное пребывание в школе вполне достаточно для формирования у него мотивов здоровья.

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.**

Организация учебного процесса

- * **В основе организации учебного процесса лежат следующие принципы:**
- * – заинтересованность к изучению предмета;
 - взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения;
 - активное участие.
- * **Методы работы:**
- * – поисково-исследовательских метод (работа по выполнению заданий исследовательского характера);
 - метод самореализации (выступления);
 - метод комплексного подхода к образованию и воспитанию (единство нравственного, экологического, эстетического воспитания).
- * **Формы работы:**
- * – беседы, теоретические занятия
- * При изучении материала предмета предусмотрено использование наглядных пособий.

Прогнозируемый результат и форма отчётности.

- Создание урока “Школа-территория здоровья”
- – составление буклетов;
 - пропаганда здорового образа жизни.

Содержание урока.

“Здоровье человека”.

- **Здоровье человека как состояние физического, психологического и социального благополучия. Здоровье как медико-биологическая и социальная категория. Социальная значимость, возможность самореализации в общественно полезной деятельности – важнейшее условие жизни и здоровья человека. Социальная значимость проблем здоровья, их сопряжённость с задачами охраны окружающей среды. Системы здорового образа жизни.**

“Здоровый образ жизни”.

- **Природная среда как фактор здоровья. Лечебные и болезнетворные факторы среды. Связь здоровья человека с разными природно-климатическими и производственными условиями. Влияние техногенных факторов на здоровье человека. Влияния ускоренного и регламентированного ритма жизни, усиление нервно-эмоциональных нагрузок, химического и физического загрязнения на здоровье человека**

Схема «Здоровый образ жизни»



“Вредные привычки”.

- **Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.
- Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.
- **Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:**
 - Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
 - Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
 - Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
 - Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.
- Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

Научные “Распределение физической нагрузки”.

- 1 Значение утренней зарядки: цель лишь в том, чтобы перейти от сна к состоянию бодрствования, усилить кровообращение и дыхание, поднять работоспособность. Зарядка включает от пяти до десяти упражнений для различных групп мышц.
- 2 Основная задача уроков физической культуры в школе – научить правильным экономным движениям при выполнении ходьбы, бега, прыжков, при катании на лыжах и коньках, работе на спортивных снарядах. Большое значение для каждого человека имеет правильный выбор вида спорта. При этом надо исходить не только из стремления остаться в привычной компании, но и из своих физиологических предпосылок, способностей, возраста, состояния здоровья. Развивая мышцы, мы тренируем и нервную систему. Наши движения становятся более точными, быстрыми и экономными.

- ⌚ **Плавание** – прекрасное средство закаливания организма. Оно делает человека устойчивым к простудным заболеваниям. При плавании происходит своеобразный массаж тела.
- ⌚ **Спокойный бег** – отличный отдых для нервной системы, средство для тренировки мышц.
- ⌚ **Ходьба на лыжах** – при пробеге работают мышцы ног, рук, спины, укрепляются кровеносная, дыхательная и нервная системы.
- ⌚ **Физический труд:** работа в саду и огороде, уборка класса и квартиры. В процессе труда работают и тренируются различные группы мышц. Но во всем нужна мера. Перетренировка, недостаточный отдых после работы вредно отражается на здоровье человека.

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.





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



Упражнения в движении, в равновесии



Упражнения на месте



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.

Обобщение

- **Режим труда и отдыха. Работоспособность – важное качество человека. Необходимость чередования труда и отдыха. Изменение работоспособности в течении дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Стресс и работоспособность.**
- **Физическая активность как условие нормального протекания жизненных процессов. Культура физической активности. Последствия малоподвижного образа жизни (гиподинамия). Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности. Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов. Гигиена умственного труда. Приёмы, способствующие повышенную продуктивности учебного труда, правила гигиены при выполнении домашнего задания, двигательный режим при выполнении домашних заданий.**

Рефлексия

- **Учащиеся высказывают свое мнение о полученной информации**
Этап информации о домашнем задании
- **Подготовить информационный блок для проведения классных часов в параллелях среднего звена и для участия в декаде ЗОЖ**

Организация домашних заданий



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

Контроль за выполнением домашнего задания отслеживается в тетради по физической культуре.

Тетрадь дает возможность оценивать школьника по всем показателям : знаниям, двигательным умениям и навыкам, двигательной подготовленности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

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 !



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**