

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.**

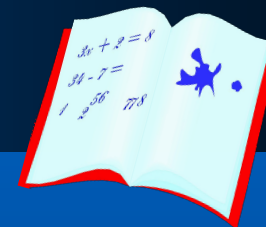
# Обобщение

- **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!**