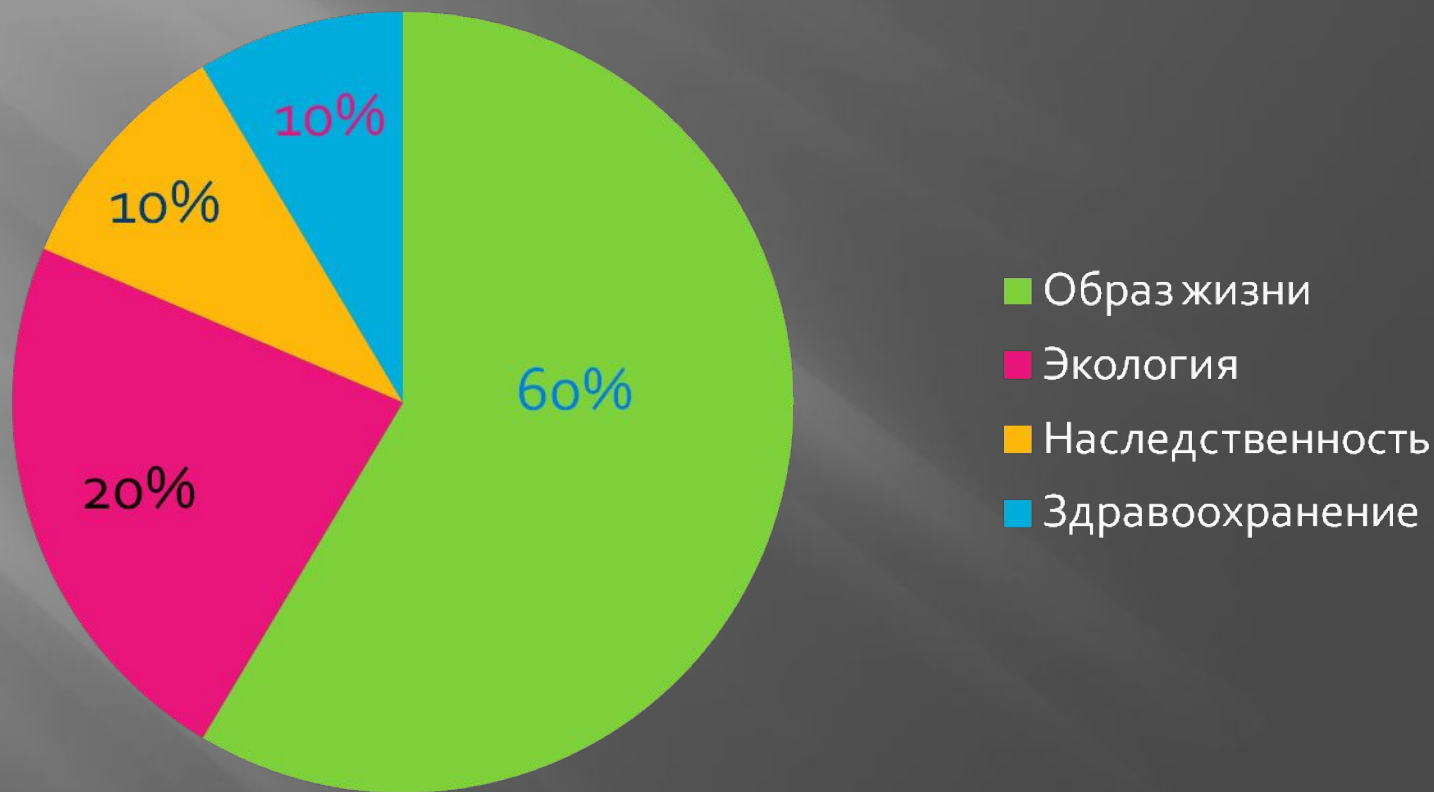


**СОГБПОУ
« ВЯЗЕМСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ
ТЕХНИКУМ»**

Организация работы в группах по
формированию здорового образа жизни
обучающихся

Выполнила: С. О.Андреева

Факторы влияющие на здоровье обучающегося



Основные элементы здорового образа жизни

- гигиенические условия
- полноценное питание
- рациональный режим
- закаливание
- двигательная активность
- профилактика: курения, алкоголизма, СПИДа
- психологический микроклимат семьи
- пребывание на свежем воздухе



Задачи педагога в формировании ЗОЖ студентов

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- уделять внимание на осознанный выбор обучающимся в пользу безопасного образа жизни



Задачи формирования здорового образа жизни не посредственно на уроках физической культуры

- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.
- формирование установки на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью студента (сниженная двигательная активность; курение; алкоголь; наркотики и другие психоактивные вещества; инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению к табакокурению и употреблению алкоголя, других веществ;

Методы и способы воздействия на студентов по формированию здорового образа жизни

- Урок физической культуры по своей структуре не может быть неподвижным, однообразным, утомительным. Напротив, он динамичен, активен, подвижен. Одна двигательная деятельность сменяется другой. Вопросы, задания, теоретический материал выдаются в процессе урока во время отдыха, необходимого для восстановления ЧСС, частоты дыхания, восстановления организма от полученной нагрузки.
- Формирование ЗОЖ только тогда может быть эффективным, когда в своей основе базируется не на воздействии, а на взаимодействии управляемой и управляющей систем, объединённых общим видением перспектив развития физкультурного образования студентов.

Эффективность проведения прыжков со скакалкой

Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна.

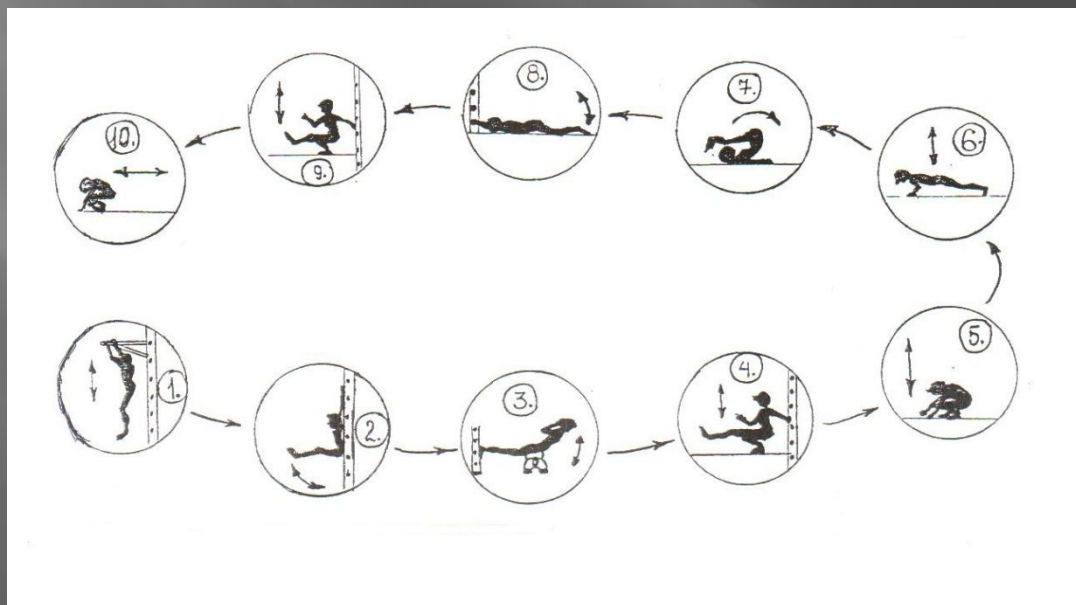


Формирование осанки на уроках

Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека.



Круговая тренировка – обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а так же обеспечивает нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.



Методика и организация домашних заданий

Самое главное: все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на уроках. И сразу становится ясно, как учащиеся выполняют дома заданные упражнения.



На своем опыте всякий раз убеждаюсь в справедливости высказывания русского ученого Н.А.Умова:«Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».





Берегите свое здоровье

Спасибо за внимание!