

# **Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни**

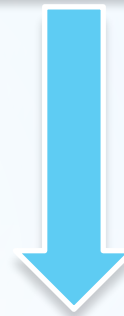
Здоровье -  
бесценное достояние не только каждого  
человека, но и всего общества.



## Важный элемент организации физического воспитания



учет особенностей  
образа жизни, в  
частности физической  
активности



позитивное отношение к  
физкультурно-спортивной  
деятельности

# Физическое воспитание

В основе лежит выработанная на протяжении многих веков *идея о единстве физического и духовного* в человеке.



# Физическое воспитание

**Физическое развитие** включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания.

**Физическая культура** - уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультурно-спортивной деятельностью.



# Функции физического воспитания:

- физическое развитие создает предпосылки для полноценной умственной деятельности человека;
- физически здоровый человек лучше проявляет себя в производительном труде, преодолевает более высокие нагрузки;
- физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию нравственной культуры, товарищества, требовательности к себе, а также укреплению волевых свойств.



## Цель физического воспитания –

гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия.

## Задачи:

1. Осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.
2. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.
3. Обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья.
4. Развитие у учащихся двигательных умений и навыков.
5. Развитие у учащихся физических задатков, способностей, приобщение их к занятиям различными видами физической культуры и спорта.

# Основные средства физического воспитания

- ❖ **Природные факторы** (солнце, воздух, вода)
- ❖ **Гигиенические факторы** (режим дня, питания, труда и отдыха, гигиена жилища, одежды, обуви; физические упражнения)





# Физические упражнения

– двигательные действия, специально подобранные и сознательно выполняемые для решения задач физического воспитания.

## Гимнастика

Обладает возможностью избирательно воздействовать на организм в целом или на развитие его отдельных систем и функций.

## Игры

В играх развиваются физические силы ребенка, его мускулатура, гибче становится тело, вернее глаз, формируются личностные качества.

## Туризм

Это организованные кратковременные или длительные прогулки, экскурсии, походы, путешествия, совершаемые с целью ознакомления учащихся с родным краем и др

## Спорт

В отличие от физической культуры спорт всегда связан с достижением максимально высоких результатов в отдельных видах физических упражнений.

# Формы и методы организации физического воспитания

Основными формами организации физического воспитания в школе являются:

- уроки физической культуры,
- утренняя гимнастика,
- физкультминутки,
- организованное проведение перемен,
- внеклассная и внешкольная работа.



# Здоровый образ жизни

- это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рациональный - организованный, активный, трудовой, закаливающий, в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



# Виды здоровья

```
graph TD; A[Виды здоровья] --> B[Физическое здоровье]; A --> C[Психическое здоровье]; A --> D[Нравственное здоровье];
```

## Физическое здоровье

- это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

## Психическое здоровье

зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания, памяти; развитием волевых качеств.

## Нравственное здоровье

определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.



## Составляющие здорового образа жизни :

- ❖ отказ от вредных привычек;
- ❖ оптимальный двигательный режим;
- ❖ рациональное питание;
- ❖ закаливание;
- ❖ личная гигиена;
- ❖ положительные эмоции.





# Валеология

- интегрированная наука о духовном и физическом здоровье человека и всего человеческого общества на новом этапе его духовно творческой эволюции в его неразрывной взаимосвязи с оздоровлением окружающей природы



В связи с этим появилось и новое направление в воспитательной деятельности учебно-воспитательных учреждений – **валеологическое воспитание**.

## Особенности воспитания культуры здорового образа жизни проявляются в следующих принципиальных идеях и положениях:

- бережное отношение к своему здоровью является главной обязанностью каждого человека;
- каждый гражданин ответственен не только за свое здоровье, но и за здоровье своих детей и внуков;
- охрана здоровья здоровых является общегосударственной задачей и прямой обязанностью тех специалистов, для кого объектом их профессиональной деятельности является человек;
- в условиях экологических отношений успеха в жизни и делах социального благополучия смогут достичь, прежде всего, психически и физически здоровые люди.

# Критерии сформированности культуры здорового образа жизни:

- ✓ отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- ✓ наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- ✓ сформированность гигиенических навыков и привычек;
- ✓ наличие физической и умственной активности;
- ✓ умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.



**Состояние здоровья человека  
является важнейшим слагаемым здорового  
потенциала нации.**

**Поэтому сохранение и развитие здоровья детей,  
и формирование у них здорового образа жизни,  
сегодня имеет приоритетное значение.**



***Здоровье – это лучшее  
богатство, которое есть у нас!***





## Литература:

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - М. : Академия, 2001. - 352 с.
2. Лихачев, Б. Т. Педагогика / Б. Т. Лихачев. М, 1999. С. 296—303.
3. Степаненков, Н. К. Педагогика / Н. К. Степаненков. Мн., 1998. С. 313—330.
4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для ВПО/ Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 336
5. Харламов, И. Ф. Педагогика / И. В. Харламов. Мн., 2000. С. 445—454.