Уроки физкультуры как фактор сбережения и укрепления здоровья младших школьников

Работу выполнила учитель
физической культуры I категории
Шумская Татьяна Валентиновна.
МБОУ «СОШ №17» г.Майкоп

С чем у вас ассоциируется урок физической культуры?

«Физкультура» и ассоциации.

- школа, учитель, урок, зал, норматив, шеренга, строй, старт;

- мяч, игры, приседания, футбол, волейбол, баскетбол, кросс;

- телосложение, фигура, пресс, здоровье, нагрузка, соревнования;

- победа, азарт, спортивный костюм, кроссовки, зарядка.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Мюссе А.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни:

1.Режим труда и отдыха.

2.Режим сна.

3.Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)

4.Закаливание организма

5.Гигиенические основы здорового образа жизни

6.Профилактика вредных привычек

7.Рациональное питание

ИССЛЕДОВАНИЕ

Актуальность проблемы

С каждым годом возрастает количество детей, не относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Школьная программа и объем материала возрастают от класса к классу. Усиливается нагрузка на глаза, позвоночник, мышцы спины. Дети много времени проводят у компьютера и телевизора, мало гуляют на свежем воздухе, неправильно питаются. Все эти факторы приводят к обострению и прогрессу уже имеющихся заболеваний, к появлению новых. Дети часто болеют ОРВИ и ОРЗ, их иммунитет ослаблен. Государство знает об этой проблеме и пытается исправить сложившуюся ситуацию. В школьную программу ввели третий урок физической культуры.

Цели:

1. Изучить состояние здоровья младших школьников в своей школе
2. Выявить отношение детей к урокам физической культуры

Материалы исследования

- медицинские карточки учащихся МБОУ “СОШ №17”
- анкеты, заполненные учениками

Результаты

- Для получения информации о состоянии здоровья школьников было изучено 284 медицинских карты
- В анкетировании приняли участие 227 учеников 2-4 классов МБОУ «СОШ №17»

Диаграмма распределения детей по группам здоровья

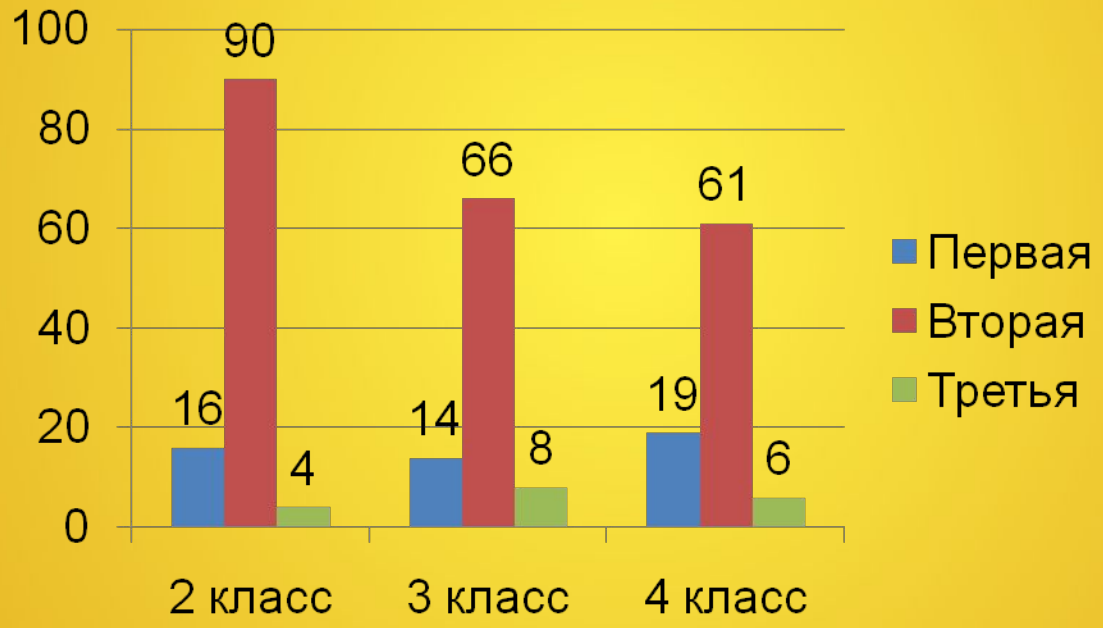
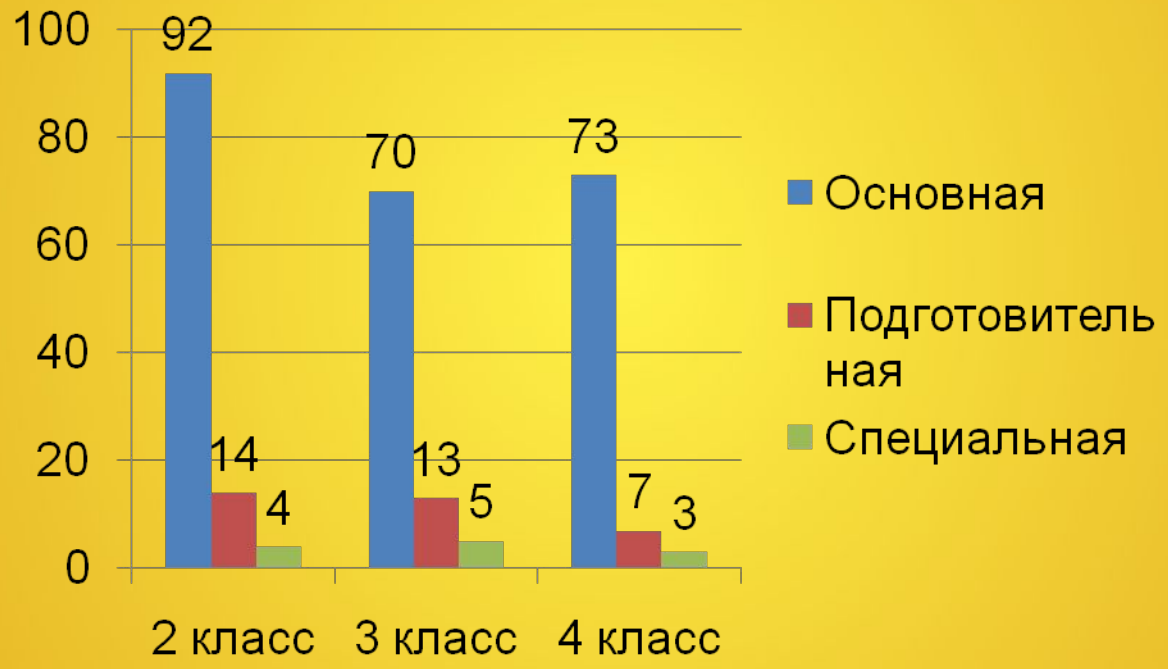
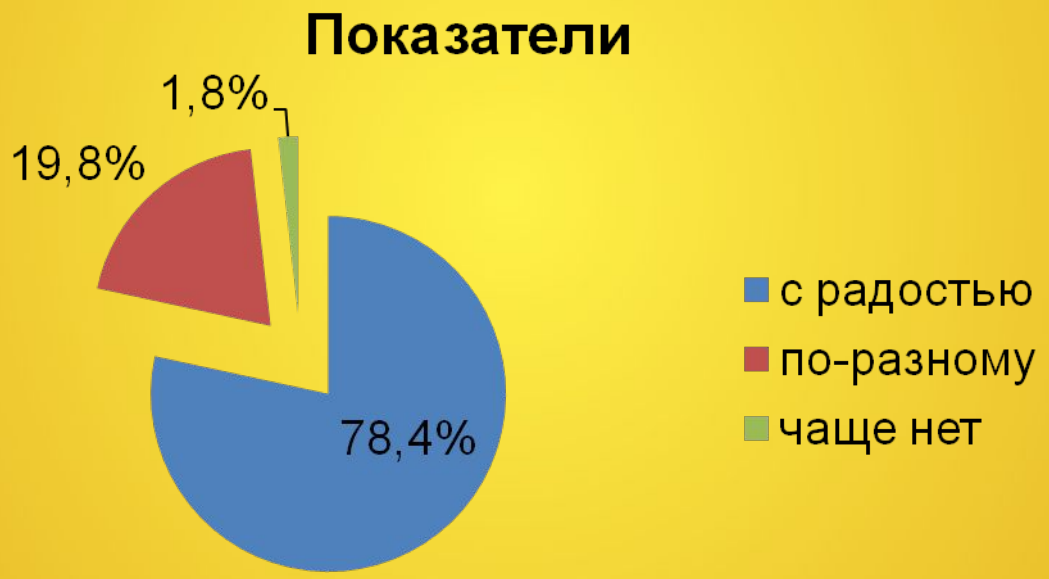


Диаграмма распределения детей по медицинским группам здоровья

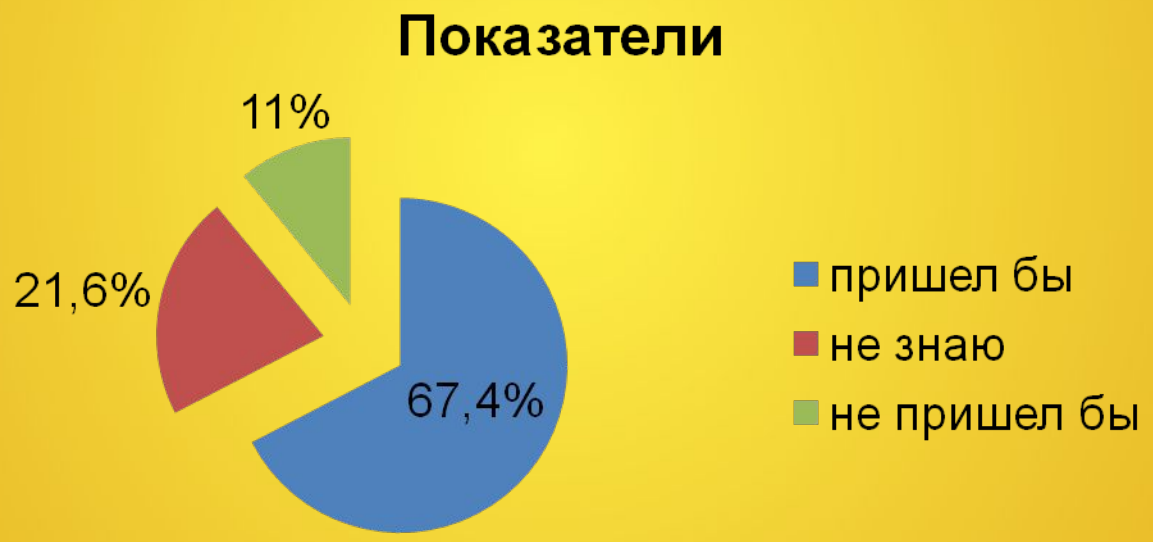


Ответы на вопрос №1: «*Тебе нравится то,чем ты занимаешься на уроках физической культуры?*»

Ответы на вопрос №2: «*Если сегодня у тебя первый урок-физическая культура, то всегда ли утром ты с радостью идешь в школу?*»



Ответы на вопрос №3: «*Если бы учитель сказал, что завтра можно не приходить на урок физической культуры, как бы ты поступил?*»



Ответы на вопрос №4: «*Нравится ли тебе, когда отменяют уроки физической культуры?*»

Ответы на вопрос №5: «*Ты часто рассказываешь родителям о том, чем вы занимались на уроке физической культуры?*»

Выводы

Исследование показало, что:

- основное количество младших школьников приходится на вторую группу здоровья (76,4%)
- многие из них входят в основную медицинскую группу (82,7%)
- большинство школьников любит заниматься физкультурой (90,3%) и не любит, когда отменяют уроки (81%)
- зная, что первый урок — физкультура, дети с радостью идут в школу (78,4% опрошенных)
- большинство из них (67,4%) готовы добровольно посещать уроки
- родители 12,8% школьников вообще не интересуются и 31,2% лишь изредка интересуются тем, занимаются ли их дети физическими упражнениями

Рекомендации

Для сбережения и укрепления здоровья школьников нужно:

- привлекать внимание детей и их родителей к урокам физкультуры, к здоровому образу жизни, закаливанию, выполнению утренней гимнастики, соблюдению режима дня, сна и отдыха, здоровому питанию и сбережению здоровья
- объяснить детям, как важны уроки физической культуры и выполнение физических упражнений в целом
- работать в тесном сотрудничестве с родителями и преподавателями, чтобы поднять статус физической культуры на должный уровень
- создавать отдельные комплексы упражнений для всех медицинских групп

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ