

## **Выступление на районном методическом объединении учителей физической культуры**

***Тема «Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на уроках физической культуры»***

***Подготовила и выступила учитель физической культуры  
МБОУ «Юсьвинской СОШ» Якимова Татьяна Геннадьевна***

**«Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на уроках физической культуры»**

Все взрослые мечтают быть здоровыми. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровый нищий счастливее больного короля», гласит одна из пословиц. Ребёнок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества.

Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобождённых от физической культуры в каждом классе было по одному-два ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.

Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

**Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:**

**Воспитательный**, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

**Обучающий**, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приёмам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

**Оздоровительный**, состоящий в профилактике наиболее распространённых заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

На мой взгляд, учителя физической культуры, среди всех других возможностей

оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную ёмкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий.

Физическая культура – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе.

Уроки физической культуры в начальных классах являются важными в общей системе образовательного процесса в школе и направлено на охрану здоровья, формирования у детей интереса и положительного отношения к занятиям физической культурой, на гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств, накопление и обогащение у младших школьников двигательных навыков и умений;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Современная школа с её учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.

В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учётом личностных особенностей каждого ребёнка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

На мой взгляд, уроки физкультуры способны скорректировать здоровье школьника, «выжить» в среде компьютерных программ. В своей работе я ставлю перед собой решение таких задач:

- улучшить настроение;
- создать положительную мотивацию;
- усилить желание двигаться;
- сформировать потребность выполнять физическое упражнение или принимать участие в спортивной игре;
- «включаться» в работу не только на уроках физкультуры, но и на других уроках, а также принимать активное участие во внеурочной деятельности: организации спортивных праздников, соревнований и пр.

Составной частью физического воспитания учащихся является внеклассная физкультурно-оздоровительная работа. Она углубляет знания, совершенствует умения и навыки, повышает уровень физической подготовленности. Ребята с удовольствием посещают спортивные секции в школе. Принимают участие в школьных и районных соревнованиях, и завоёвывают призовые места.

Учащиеся занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

Отдельно хотелось бы коснуться вопроса о преемственности в обучении учащихся начального и среднего звена школы.

Успешность обучения учащегося в средней школе во многом зависит от базы знаний, полученной на выходе из начальной школы.

Если в начальной школе дети знакомятся с навыками двигательных действий и формируют умения их вариативно использовать в игровой и соревновательной деятельности, то в старшей школе ученики совершенствуют эти навыки в различных спортивных играх.

Связующим звеном между начальной и средней школой является таблица тестовых нормативов степени овладения учащимися умениями и навыками в освоении наиболее значимых упражнений.

Преемственность в образовании состоит в установлении необходимо правильного соотношения между частями учебного предмета на разных ступенях его изучения.

Существует ещё одна важная проблема: у нынешних детей заметно снижена потребность в движении, они не так подвижны, как их сверстники 30-40 лет назад. Учёные объясняют это тем, что дети, родившиеся у родителей с низким уровнем двигательной активности, наследуют эту низкую двигательную активность, т.е. изменения происходят уже на генетическом уровне. Отсюда вывод: к сегодняшним детям надо подходить с другими мерками. Если раньше детей ограничивали от перегрузок, то теперь надо увлекать интересными занятиями.

Таким образом, наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности. Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Потребность в движении в разном возрасте различная:

**в младших классах** - детям надо бегать не менее 13-14 часов в неделю;

**в старших классах** надо бегать не менее 10-11 часов в неделю;

**в студенческом возрасте** физическую нагрузку следует выполнять не менее 7-8 часов в неделю.

Исходя из этих цифр, напрашивается вывод: только уроки школьной физкультуры 2 раза в неделю по 45 минут, как бы хорошо они не были организованы, никогда не смогут обеспечить нормальное физическое развитие школьников и оградить их от различных болезней.

Путь решения данной проблемы только один - широкомасштабная внеклассная спортивно-массовая работа, т.е. организация спортивных секций при школах, самостоятельные занятия физической культурой.

Виды физкультурно-оздоровительно-образовательной деятельности должны развиваться в двух направлениях:

1) В семье

2) В режиме учебного и продлённого дня. И должны нести гигиеническую направленность повышать мотивацию - интерес к занятиям физической культурой через: соревнования на уроке, во внеурочное время, районные соревнования, олимпиады по физической культуре, занятия физической культурой в каникулярное время.

Применяем на уроке эмоциональные разрядки: шутки, улыбки.

Здоровый дух – здоровое тело.

здоровое тело - здоровый дух.

Быть здоровым, смелым, ловким

нам помогут тренировки

бег, разминка, физзарядка

и спортивная площадка!

Значительную часть своего времени школьники проводят в стенах образовательного учреждения. Время обучения совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов. Информационно-нормативное давление на ребёнка растёт с каждым годом обучения, гиподинамия увеличивается. Достаточно жёсткая организация учебного процесса, многообразие форм контроля качества образования держат ребёнка в состоянии постоянного стресса.

Реальная ситуация такова, что за достижение новых образовательных результатов дети порой вынуждены расплачиваться ценой собственного здоровья.

В настоящее время по статистическим данным 25% - 30% поступающих в школу детей имеют отклонения в здоровье. За период обучения число здоровых детей уменьшается в 4-5 раз: увеличивается число близоруких с 3% - 4% до 12% - 15%, с нервно-психическими расстройствами с 5% - 6% до 17% - 20%. И только 8% - 10% выпускников здоровы. Физическая подготовленность у современных подростков на 25% ниже, чем у сверстников 80-х – 90-х годов.

**Краткий вывод** Таким образом, можно сделать вывод, что наблюдаемое в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой, и, значит, система образования в лице школы - наряду с системой здравоохранения - должна отвечать за здоровье детей и подростков.

### Составляющие здорового и безопасного образа жизни

Рассмотрим факторы, потенциально влияющие на здоровье ребёнка:

1) низкий уровень мотивации сохранения и укрепления здоровья

50 – 55% - на уровень здоровья влияет образ жизни

20-25% - влияет экология

20% - генетическая наследственность

10% - недостатки в системе здравоохранения

Как видно из названного выше, ведущую роль в сохранении здоровья играет здоровый образ жизни. Перечислим его основные элементы:

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

В этой связи задача школы и педагога заключается в следующем:

- ⊗ пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- ⊗ заложить основы для осознанного выбора обучающимся в пользу безопасного образа жизни

И как следствие:

- ⊕ формирование установки на использование здорового питания;
- ⊕ применение рекомендуемого врачами режима дня;
- ⊕ формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ⊕ становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других веществ;
- ⊕ формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены
- ⊕ – использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

В конечном итоге все эти задачи призваны:

- ✿ – обеспечить психологическую готовность обучающихся к адаптации и самореализации в окружающем их социуме;
  - ✿ – сформировать ценностные основы для выполнения ребенком соответствующих социальных ролей, норм поведения, воспитать нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни и нравственному здоровью, умение им противостоять.

### **Вывод**

Таким образом, наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности (соревнования, подвижные игры, утренняя зарядка). Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в

процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умение и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Здоровый ребёнок является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития. Сотрудничество здорового ребёнка и учителя рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития, расширения психофизиологических возможностей человека. Ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Формирование здорового образа жизни – это, с одной стороны, формирование знаний о средствах и методах диагностики, сохранения и укрепления здоровья, с другой – организация здорового образа жизни (репродуктивной и воспитывающей среды) как отдельного индивидуума, так и общества в целом.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой.

*“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.*

*(Сократ)*