

**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

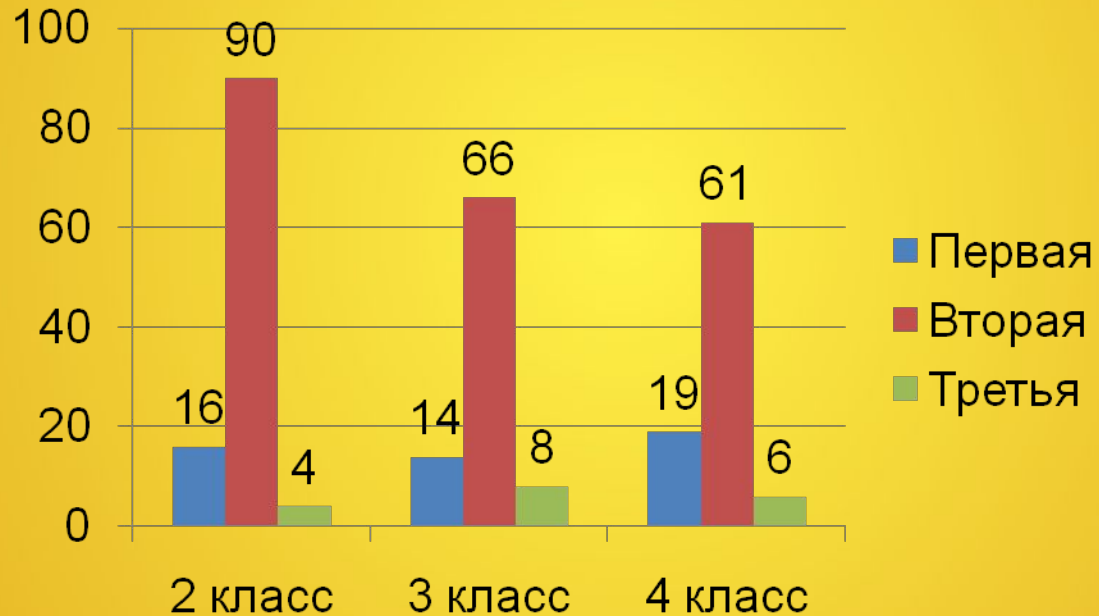
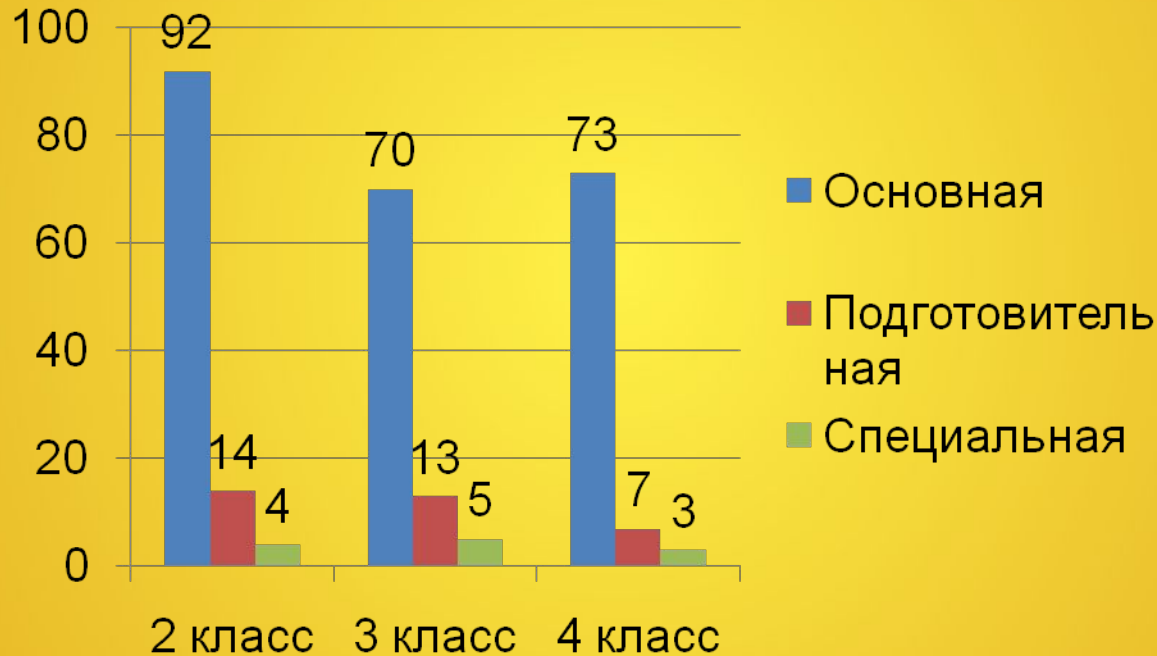


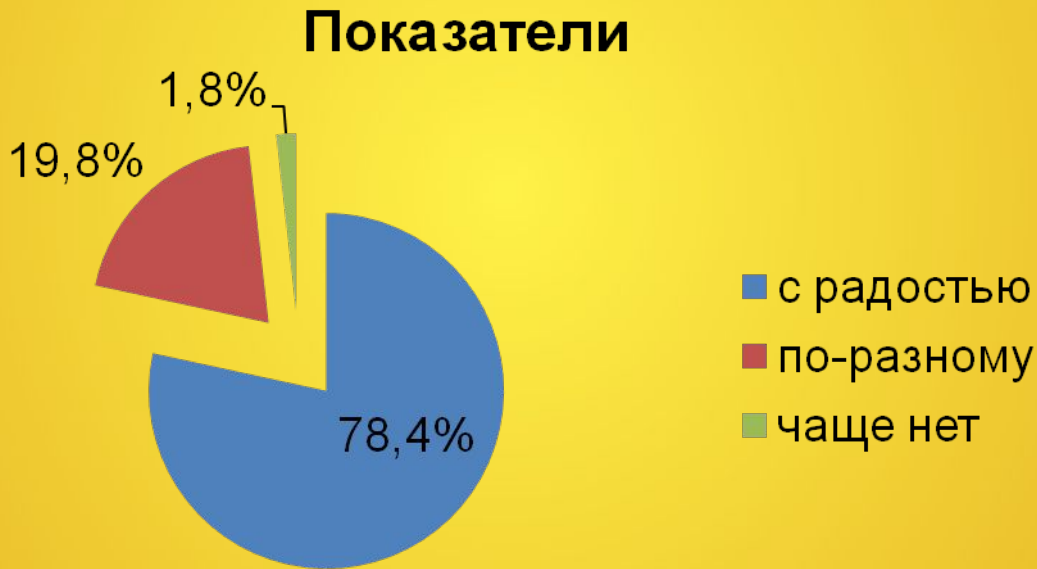
Диаграмма распределения детей по медицинским группам здоровья



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



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



Отвeты 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