


# Организация процесса формирования ЗОЖ у школьников при изучении предмета «Физическая культура»

Автор: Зотова Наталья Михайловна,  
учитель физической культуры МОУ «Сош №13»



# В своей личной и профессиональной педагогической деятельности пытаюсь придерживаться и использовать:

1. Принципы развивающего и воспитывающего обучения, которые условно делится на три направления:

- воспитательное:
- методическое:
- Проблемное

2. Нравственные качества: гуманизма, коллективизма, справедливости, доброжелательности, честности, искренности, требовательности, любовь и уважение к детям, принципиальности, интеллигентности, объективности.

3. Профессионально – педагогическое самосовершенствование, необходимость , творческого поиска новых подходов, концептуальных путей и содержательных форм в работе с детьми.





4. Увлеченность и удовлетворенность собственной педагогической деятельностью.
5. Умение работать как с классным коллективом учеников и спортивной группой школьников (на уроках физической культуры, занятиях в спортивных секциях, соревнованиях), так и с большими коллективами учащихся при проведении спортивно-массовых мероприятий, дней здоровья, спортивных праздников и вечеров.
6. Методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических особенностей.
7. Педагогическую саморегуляцию: самоконтроль, самодисциплина, самокритичность, самоограничение, самопожертвование, одобрение, похвала, юмор, шутка, улыбка, педагогический такт, выдержка, терпение.

## 8. Стремление научиться профессиональному мастерству учителя физической культуры, используя способности к педагогической деятельности:

- -дидактические
- академические
- -перцептивные
- - речевые
- -организаторские
- -коммуникативные
- -педагогическое воображение
- -аттенционные(способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно).





В современном мире здоровье человека, его установка на здоровый образ жизни относятся к высшим ценностям, и провозглашаются как норма жизни общества. В развитых странах здоровье признается важнейшей ценностью в обществе, поскольку оно выступает как необходимое средство достижения самых разнообразных жизненных целей человека и общества.

Формирование здорового образа жизни у школьника, у младшего школьника требует выявления особенностей здоровья в этом возрасте, специфики педагогического воздействия и продуманной системы организации физического воспитания на уроках физической культуры, кроме всех прочих оздоровительных мер, проводимых в школе.

Организация учебно-воспитательного процесса в курсе изучения физической культуры с целью формирования здорового образа жизни у младших школьников требует решения по меньшей мере двух принципиально важных педагогических задач:

- а) формирования основных компонентов здоровья младшего школьника посредством и в условиях удовлетворения его базовых физиологических, психологических, нравственных потребностей средствами физической культуры, что позволит поддержать соматическое здоровье учащегося, физическое, а также психическое и нравственное здоровье;
- б) формирования у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни, что позволит ему сохранять и развивать физическое, психическое и нравственное здоровье в школьном возрасте и вырабатывать у себя ценностное отношение к здоровому образу жизни как необходимому условию для его здоровья как взрослого человека.





Выделенные противоречия свидетельствуют о том, что современная школа пока не готова выполнить одну из общественных задач - растить здоровое поколение детей в связи с недостаточной разработанностью, в частности, проблемы формирования ЗОЖ у младших школьников при изучении образовательной области «Физическая культура».

Принимая во внимание социальный заказ, потребности современной школы, состояние научного знания, мы определили проблему исследования следующим образом: каковы теоретические основы и педагогические условия организации учебно-воспитательного процесса по формированию здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры?



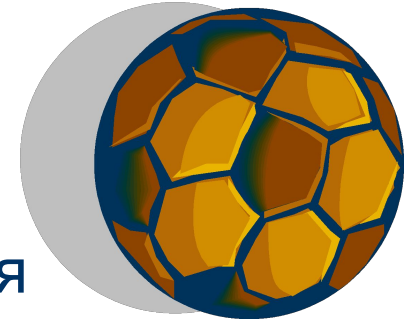
Актуальность излагаемой проблемы обусловила выбор темы исследования: **«Организация процесса формирования здорового образа жизни у школьников (при изучении предмета «Физическая культура»)»**

**Объект исследования:** процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников при изучении физической культуры.

**Предмет исследования:** организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** научно обосновать и экспериментально проверить -эффективность организационно-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников на уроках физической культуры.





## Научная новизна результатов исследования заключается в том, что в нем:

- научно обоснованно понятие «здоровый образ жизни младшего школьника»; определены его особенности как педагогического феномена и место в учебно-воспитательном процессе при изучении физической культуры; определена специфика формирования ЗОЖ младшего школьника;
- разработанная модель организации процесса формирования ЗОЖ у младших школьников при изучении физической культуры позволяет по-новому прогнозировать физическое развитие младшего школьника;
- экспериментально проверены педагогические условия организации процесса формирования ЗОЖ у младших школьников при изучении физической культуры.



Теоретическая значимость результатов исследования определяется разработкой теоретических основ организации учебно-воспитательного процесса в младших классах при изучении физической культуры, способного формировать ЗОЖ у школьника как сущностной основы его здоровья. При этом сделаны новые акценты в теории спортивной и физкультурной подготовки младшего школьника:

- а) на здоровосозидающий учебно-воспитательный процесс, а не только на здоровосохраняющий;
- б) на повышение активности самого младшего школьника в формировании жизненных ориентиров на ЗОЖ как субъекта здоровых форм поведения и жизнедеятельности, что вносит существенный вклад в общую педагогику, теорию и методику воспитания.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.





Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

В своей работе я основательно подхожу к изучению таких аспектов ЗОЖ как:

1. распорядок дня
2. двигательная активность
3. закаливание
4. отказ от вредных привычек

**РАСПОРЯДОК ДНЯ – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, в том числе учебная, прием пищи.**

Важное значение в распорядке дня имеет утренняя гимнастика. В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.

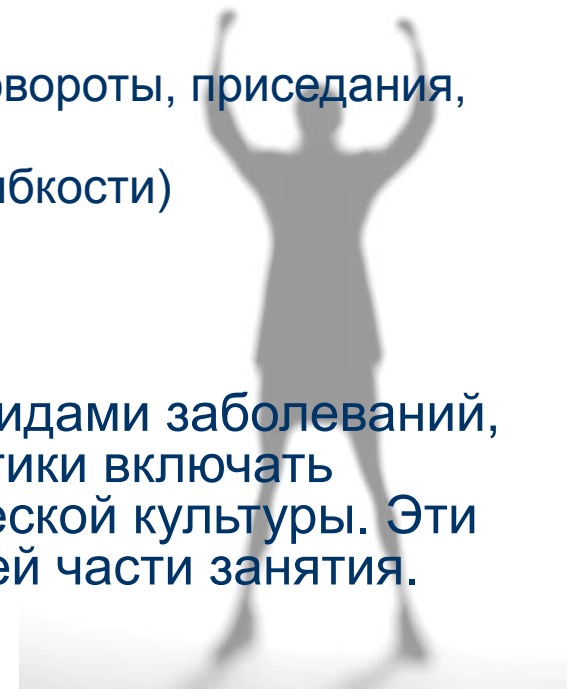
Здоровый человек -это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является **УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

### ***Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики***

1. Упражнения на потягивание
2. Различные виды ходьбы
3. Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)
4. Упражнения на растягивание (на развитие гибкости)
5. Танцевальные движения
6. Бег трусцой и легкие прыжки
7. Дыхательные упражнения

Лицам, страдающим теми или иными видами заболеваний, целесообразно в комплекс утренней гимнастики включать специальные упражнения лечебной физической культуры. Эти упражнения следует выполнять после общей части занятия.





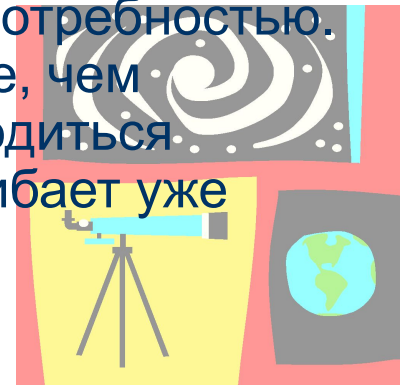
Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

**Особое место в режиме дня занимает сон.**

**СОН- это жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма.**

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон . Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал , что сон- это своего рода торможение , которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления . Сон должен быть достаточно длительным и глубоким . Если человек мало спит , то он встает утром раздраженным, разбитым , а иногда с головной болью.

Сон является жизненно важной биологической потребностью. Лишение сна приводит к гибели организма быстрее, чем лишение пищи. Если без пищи человек может обходиться несколько недель, то лишенный сна, организм погибает уже через несколько дней.





**Также необходимо соблюдать режим питания, т. е. принимать пищу в одно и тоже время, это необходимо для того чтобы не нарушать физиологические ритмы жизни человека.**

Питаться рекомендуется четыре раза в день. Интервал между приемами пищи не должен превышать 4-4,5ч. Такой режим способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, правильному усвоению пищи.

Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков вглубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

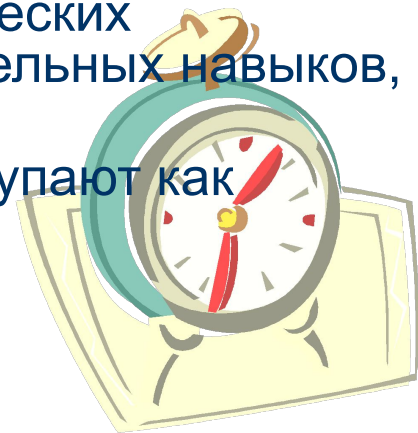


В распорядке дня необходимо отвести время на выполнение **ДОМАШНИХ ЗАДАНИИ**, на **ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ** по дому, на **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**(прогулки на свежем воздухе занятия физическими упражнениями).

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

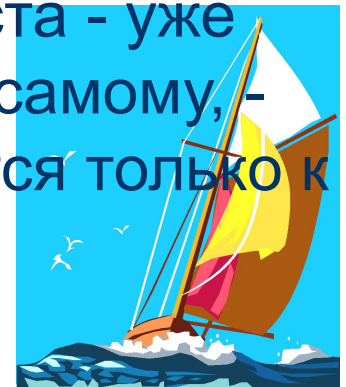
Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризующий общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Оптимальный *двигательный режим* - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



**ГИГИЕНА** - наиболее древняя область медицинских знаний. Она изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает меры предупреждения заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

Для того, чтобы ребенок избежал многих болезней, чтобы организм его развивался нормально, чтобы ребенок пребывал в бодром настроении, был преисполнен оптимизма и в течение дня сохранял высокую работоспособность, он должен следовать весьма немногим простым, однако очень важным, правилам личной гигиены. Поскольку ребенок младшего школьного возраста - уже достаточно взрослый, чтобы обиходовать себя самому, - задача мамы облегчается и по существу сводится только к регулярному контролю.



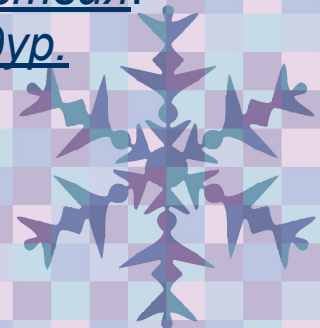
Ещё одним компонентом является **ЗАКАЛИВАНИЕ**. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

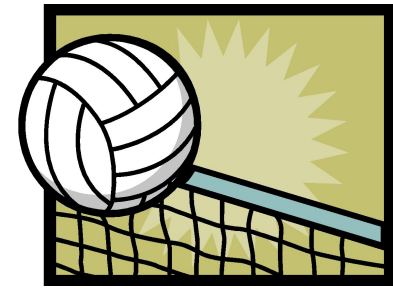
Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

#### Принципы закаливания

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Систематичность использования закаливающих процедур
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.





Пропагандируя ЗОЖ среди учащихся я призываю их отказываться и от вредных привычек, если таковые имеются.

Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. А главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, которая выпускается негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Употребление такой продукции приводит к отравлениям и даже смерти. **В организме алкоголь оказывает шесть основных эффектов:**

- токсически действует на клетки головного мозга;
- изменяет биологические процессы головного мозга;
- обеспечивает организм энергией;
- замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;
- стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются);
- временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).



Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

**НАРКОМАНИЯ** – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но все же эти вещества по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих.

#### **Наркомана характеризуют:**

- бессонница и бледность;
- застывшее, лишенное мимики лицо;
- сухость слизистых оболочек;
- постоянно заложенный нос;
- дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
- частая зевота и чихание;
- необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.





При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем организма.

Любые физические упражнения будут способствовать укреплению здоровья в целом, помогут следить за весом и снимать нервное напряжение. Тренирующийся человек начинает чувствовать себя лучше во всех отношениях, лучше выглядит, у него появляется больше жизненных сил. Упражнения определенного типа могут улучшить кровообращение, укрепить сердце, заставить его работать производительнее, помогут снизить артериальное давление, изменив в лучшую сторону состав крови

Спорт и физические упражнения просто необходимы и незаменимы, а в сочетании с рациональным питанием и отказом от вредных привычек они гарантируют долгую и насыщенную яркими красками жизнь.



Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что эффективность программы в плане оздоровления учащихся путём приобщения их к здоровому образу жизни, повышения потребности двигательной активности и совершенствования физической и нравственной культуры полностью подтвердились. Об этом говорит тот факт, что число учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе, с каждым годом становится меньше.