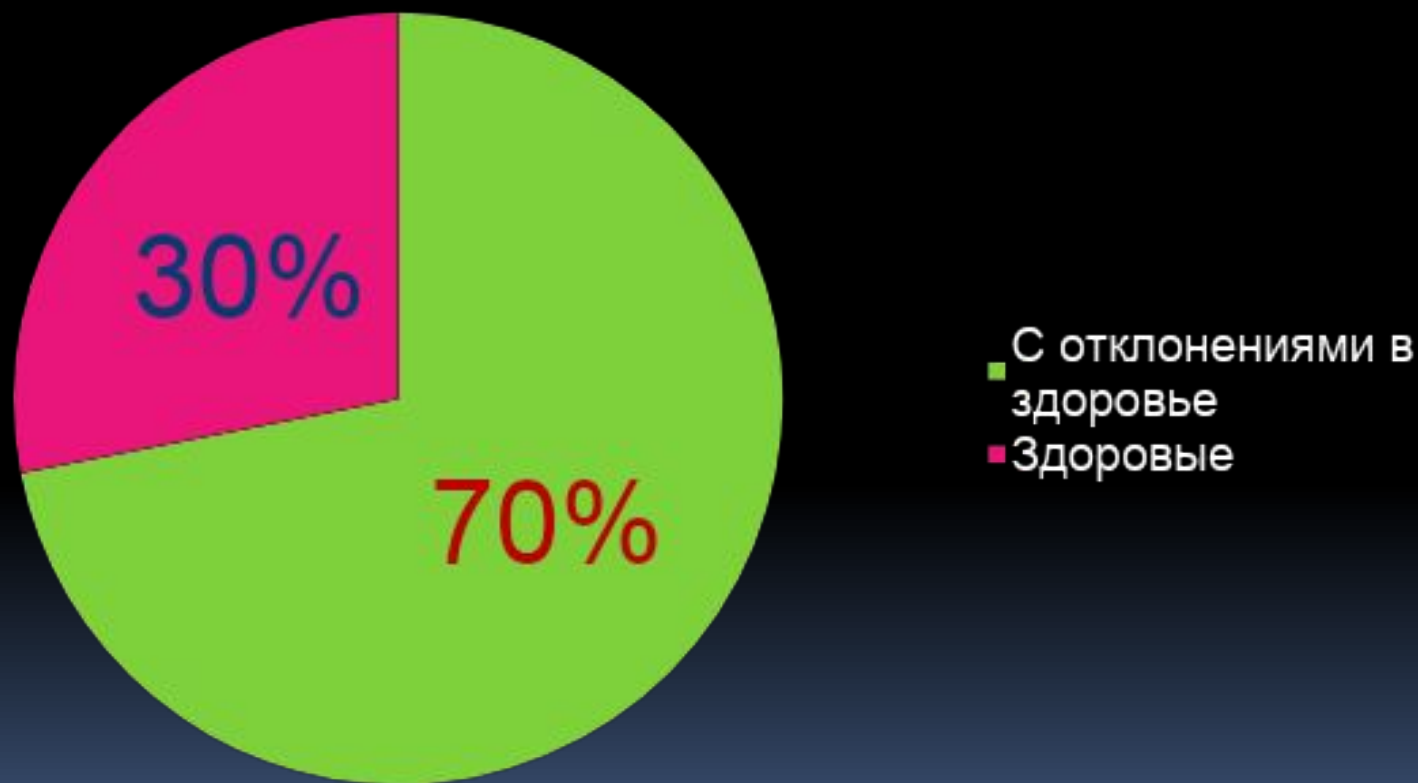


Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
Ижевский машиностроительный техникум

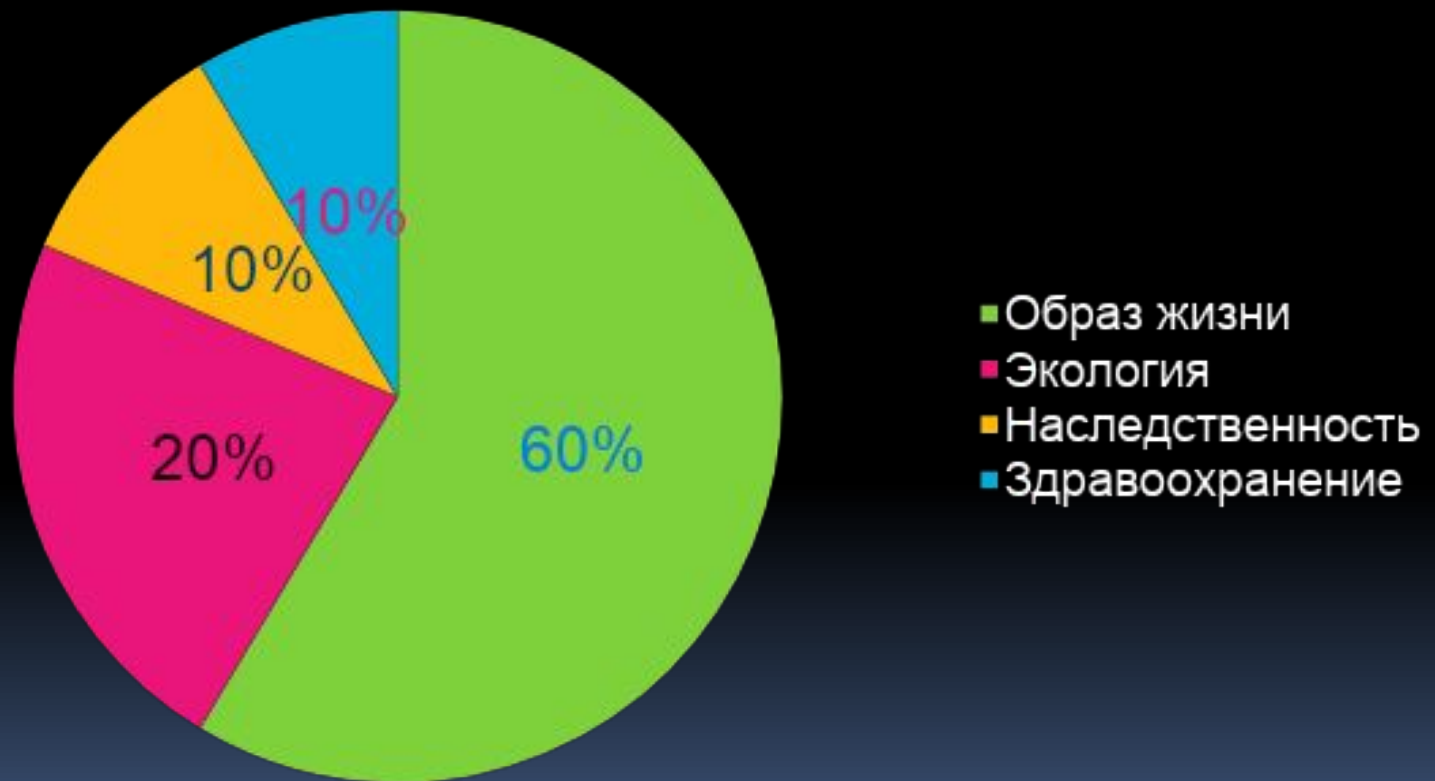
# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
ОЛЕГ СЕРГЕЕВИЧ ОЛИН

Процентное соотношение студентов с отклонением в здоровье и без патологий, поступивших в техникум



# Факторы влияющие на здоровье обучающегося



# Основные элементы здорового образа жизни

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

# Задачи педагога в формировании ЗОЖ

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- уделять внимание на осознанный выбор обучающимся в пользу безопасного образа ЖИЗНИ

## Задачи формирования здорового образа жизни не посредственно на уроках физической культуры

- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.
- формирование установки на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью студента (сниженная двигательная активность; курение; алкоголь; наркотики и другие психоактивные вещества; инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению к табакокурению и употреблению алкоголя, других веществ;

## Методы и способы воздействия на студентов по формированию здорового образа жизни

- Урок физической культуры по своей структуре не может быть неподвижным, однообразным, утомительным. Напротив, он динамичен, активен, подвижен. Одна двигательная деятельность сменяется другой. Вопросы, задания, теоретический материал выдаются в процессе урока во время отдыха, необходимого для восстановления ЧСС, частоты дыхания, восстановления организма от полученной нагрузки.
- Формирование ЗОЖ только тогда может быть эффективным, когда в своей основе базируется не на воздействии, а на взаимодействии управляемой и управляющей систем, объединённых общим видением перспектив развития физкультурного образования студентов.

## Роль физической культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни

- в студенческом возрасте физическую нагрузку следует выполнять не менее 7-8 часов в неделю. Исходя из этих цифр, напрашивается вывод: только уроки физкультуры 2 раза в неделю, как бы хорошо они не были организованы, никогда не смогут обеспечить нормальное физическое развитие студентов и оградить их от различных заболеваний.



A shirtless man is running on a sandy beach towards the camera. In the background, there is a long pier extending into the ocean, topped with a Ferris wheel and other structures. The sky is overcast and the water is calm. The overall scene conveys a sense of fitness and outdoor activity.

**БЕРЕГИТЕ** СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ