

Проект «Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры и во внеурочное время»



Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры

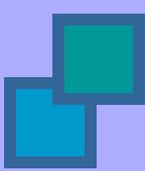
Учитель: Дубовиченко Л.А.
Учащиеся: 5 класс

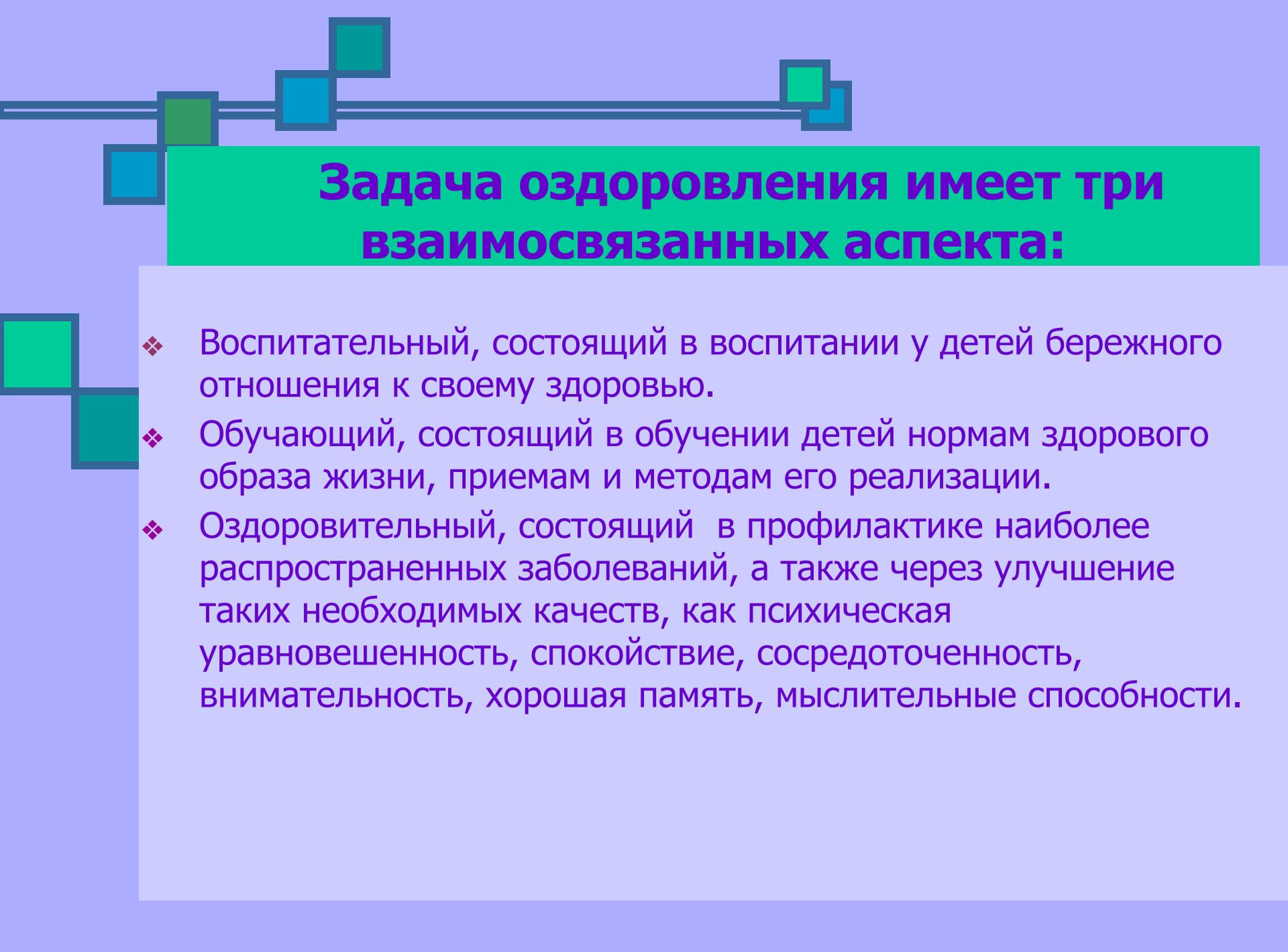




Цель - овладение основами физкультурной деятельности лично-ориентированной оздоровительной направленности

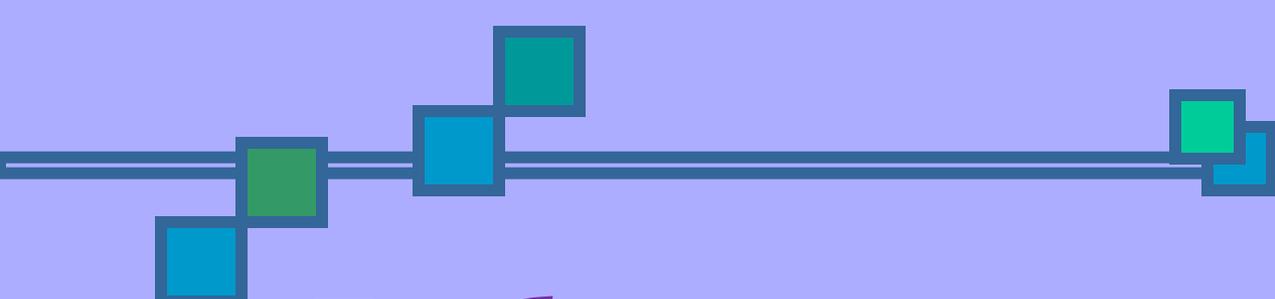
■ Задачи:

- ❖ **формировать знания и навыки к практическим действиям направленных на сохранение здоровья;**
 - ❖ **обеспечивать необходимой информацией для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;**
 - ❖ **Формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.**
- 

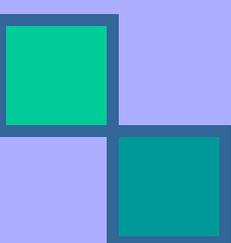
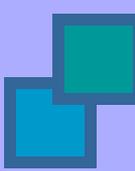


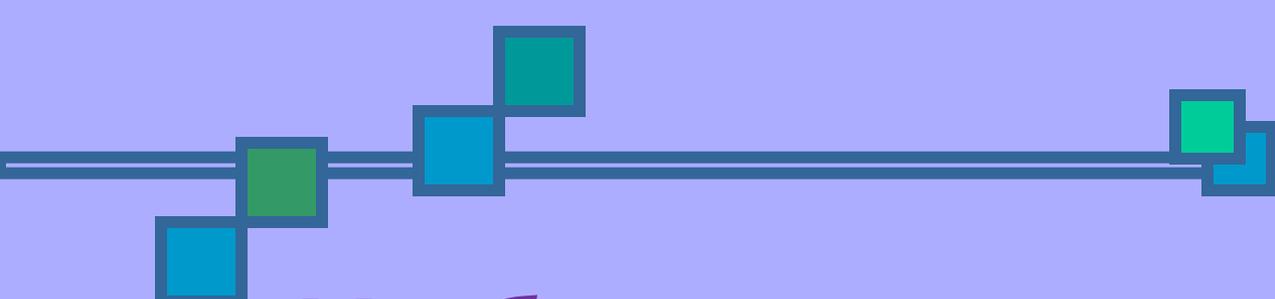
Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

- ❖ Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью.
- ❖ Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации.
- ❖ Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также через улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

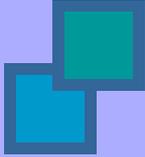


Проблемные вопросы

- 
- Для чего нужна физкультура?
 - Как научить детей бережно относиться к своему здоровью?
 - Почему надо правильно питаться?
 - Что такое гигиена?
 - Как избавиться от вредных привычек?
- 



Учебные вопросы

- 1. Что такое здоровье для ученика
 - 2. Какова основная направленность физических упражнений
 - 3. Какие правила закаливания организма и основные способы
 - 4. Способы избавиться от вредных привычек
 - 5. Каковы основные правила проведения диагностики здоровья?
- 

Что такое ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков



▪ **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



Ритмическая гимнастика

Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.

С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.



Ритмическая гимнастика



Прыжки со скакалкой

Включение прыжков со скакалкой в каждый урок, проходящий в спортивном зале не обременительно для занимающихся, если прыжковые упражнения разнообразны по форме, нагрузке и задачам, стоящим перед ними.

Прыжки со скакалкой



Упражнения на формирование осанки

- Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Упражнения в движении, в равновесии



Упражнения в движении, в равновесии



Упражнения в движении, в равновесии



Цели уроков здоровья

- Укрепление физического и психического здоровья учащихся
- Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой, формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка
- Формирование культуры двигательной активности учащихся
- Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги

Темы уроков здоровья

- Спорт в жизни людей
- Гигиена олимпийщиков
- Движение есть жизнь
- Значение осанки в жизни человека
- Бег вчера и сегодня
- Прыжки и воспитание характера

ПАМЯТКА

Дорогие ребята ,Уважаемые родители! Помните!

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища рук и ног.
- 4 .Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние Между грудью и столом должно быть 1,5-2см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
- 10.Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Уважаемые папы и мамы!

Ещё несколько советов перед тем, как вы начнете серьёзно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!

Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.

Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.

Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.

Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

Успехов и удачи !

Организация домашних заданий



- Домашние задания по физической культуре - одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

Контроль за выполнением домашнего задания отслеживается в тетради по физической культуре.

Тетрадь дает возможность оценивать школьника по всем показателям : знаниям, двигательным умениям и навыкам, двигательной подготовленности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Литературные ресурсы:

- Физическая культура. Учебник для 5-7 класса общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2006 г.
- Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2004 год.
- Д.Донской, В.М. Зациорский. Учебник для институтов ФК. Биомеханика движений. М.: Физкультура и спорт, 2007 год.
- Ю.А.Виноградов. Учебник для пединститутов. М.: «Просвещение», 2000 год.
- Н.П. Клузов. Движение – это жизнь? М.: Спорт-пресс, 2009 год.

Информационные ресурсы:

- Интернет. <http://www.sportkom.ru>
- Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2008г., ООО «Нью Медиа Дженерейшен»