

Итоговая работа

На тему: «Формирование положительного отношения школьников к здоровью и ЗОЖ»

Выполнил учитель
физической культуры
Рогачев Александр
Сергеевич

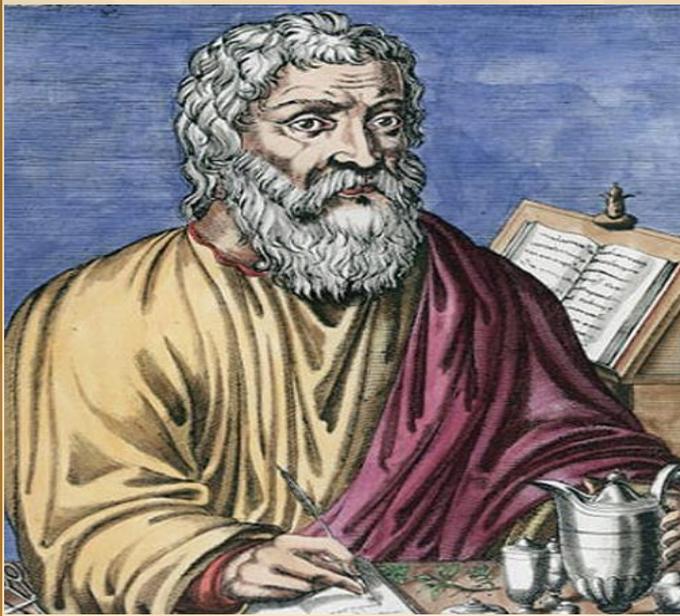
г. Самара, 2021

АКТУАЛЬНОСТЬ

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

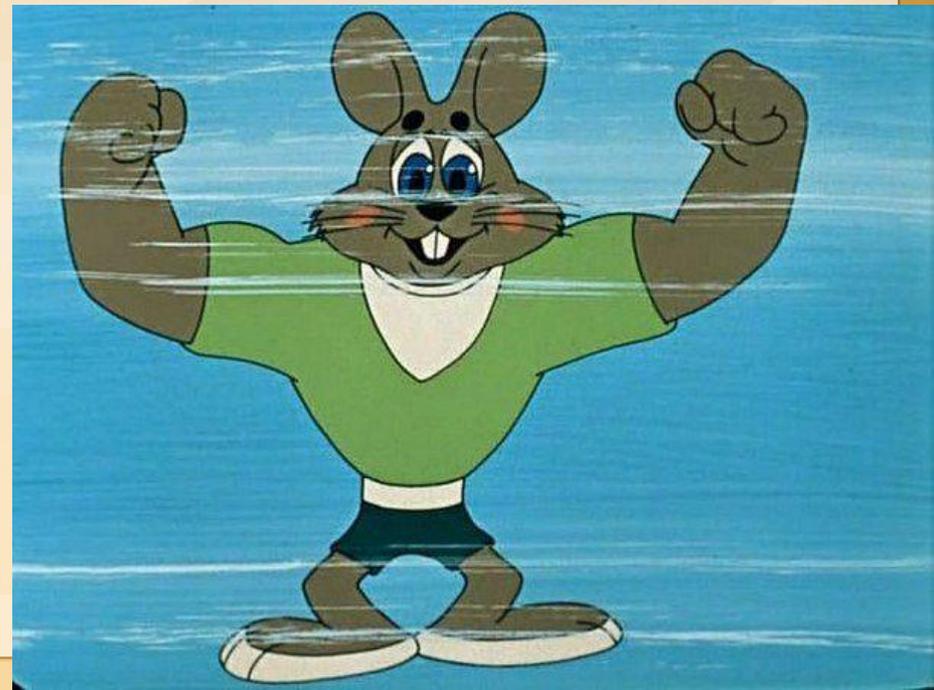
"Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь".

Гиппократ.



Цель работы

- *Целью работы является задача рассмотреть возможные способы формирования положительного отношения школьников к здоровью и ЗОЖ на уроках физической культуры.*



В рамках этой поставленной цели решаются задачи:

- 1. Показать как взаимодействие семьи и школы влияет на воспитание современных школьников.
- 2. Обозначить роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья школьников.
- 3. Раскрыть значение воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Основные компоненты здорового образа жизни:

К основным компонентам здорового образа жизни относятся: рациональное питание, быт, организация труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.



Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни современных школьников

До сих пор не разрешено имеющееся в науке и практике противоречие между потребностью в формировании и обучении здоровому образу жизни учащихся и отсутствием целостной теории и технологии здорового образа жизни. Данное противоречие обусловлено в первую очередь отсутствием единого понимания здоровья человека, рассмотрением его в целостности.

Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья школьников

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Школьнику должна быть привита привычка самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а так же желательна закаливанию. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания.



2.2. Урок по формированию основ ЗОЖ школьников

Тема: «Значение осанки в жизни человека».



Цели урока:

- Рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека.
- Показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

Заключение

- 1. Физическая культура как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования.**
- 2. Физическое воспитание определяется как целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью, а также путем оптимизации индивидуального использования природных условий внешней среды.**
- 3. Физическое воспитание направлено на формирование двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.**

Заключение

Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы физического воспитания, построенной на представлениях о ценности физической культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового образа жизни, сохранении здоровья. Физическая культура рассматривается как важнейшая часть государственной программы оздоровления населения, укрепления здоровья, формирования привычек здорового образа жизни у школьников. Разрабатываются многообразные концепции в создании новой системы физического воспитания и образования.

Тест по определению отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом

-
- **Фамилия_____класс_____школа_____**
- **1. Занимаешься ли ты в спортивной секции?**
- **а) да б) нет**
- **2. Участвуешь ли ты в спортивных соревнованиях класса, школы?**
- **а) да б) нет**
- **3. Как ты относишься к занятиям физической культурой и спортом?**
- **а) положительно б) отрицательно в) безразлично**
- **4. Занимаешься ли ты физкультурой и спортом кроме уроков по физической культуре?**
- **а) да б) нет**
- **5. Выполняешь ли ты общественные поручения в школе по физической культуре?**
- **а) да б) нет**
- **6. Как ты относишься к тем, кто мешает проведению занятий по физической культуре?**
- **а) я к ним безразличен б) мешаю сам в) останавливаю**
- **7. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?**
- **а) да б) нет в) не знаю**
- **8. Есть ли у тебя дома книги по физкультуре и спорту?**
- **а) да б) нет в) не знаю**
- **9. Нарушаешь ли ты дисциплину на уроке по физической культуре?**
- **а) да б) нет в) иногда**
- **10. Считаешь ли ты урок физкультуры таким же важным, как и все остальные?**
- **а) да б) нет в) не знаю**
-

Спасибо за внимание!

