

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
- -персептивные
- - 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 относится 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?

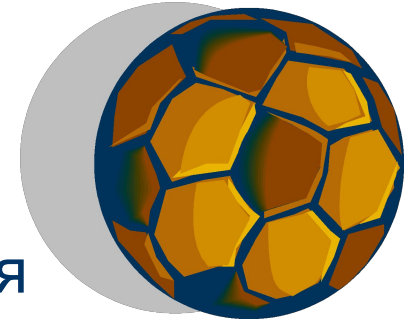


Актуальность излагаемой проблемы обусловила выбор темы исследования: **«Организация процесса формирования здорового образа жизни у школьников (при изучении предмета «Физическая культура»)»**

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.

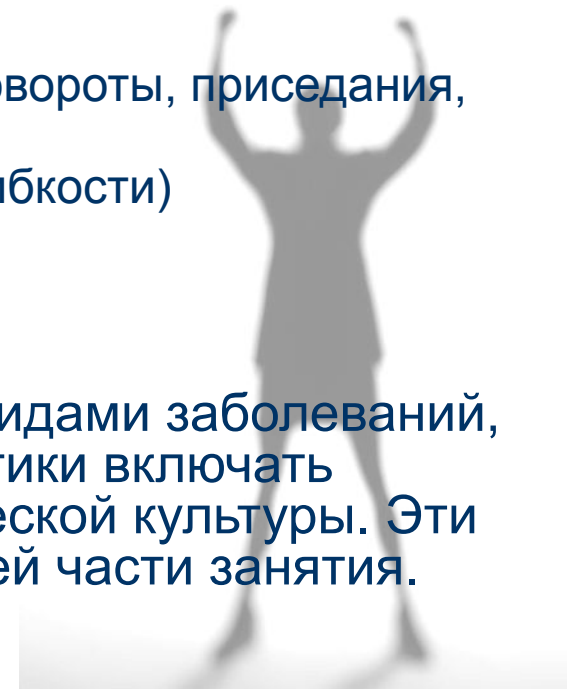
Здоровый человек -это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

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.





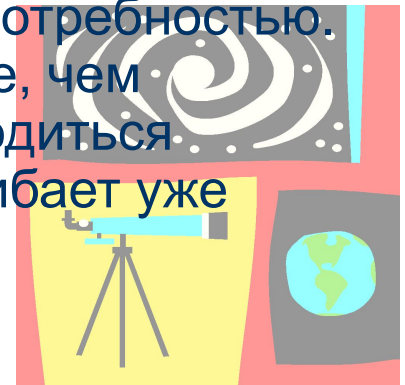
Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством 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.

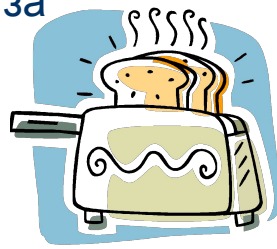


Также необходимо соблюдать режим питания, т. е. принимать пищу в одно и тоже время, это необходимо для того чтобы не нарушать физиологические ритмы жизни человека.

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.

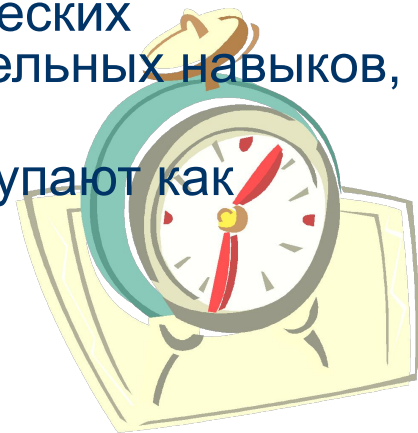


В распорядке дня необходимо отвести время на выполнение **ДОМАШНИХ ЗАДАНИИ**, на **ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ** по дому, на **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**(прогулки на свежем воздухе занятия физическими упражнениями).

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

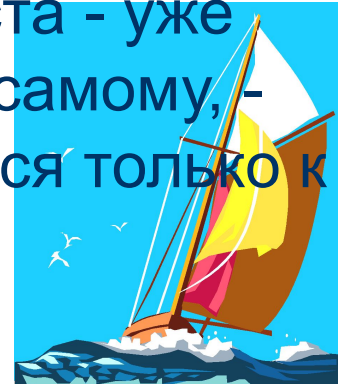
Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризующий общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором 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.



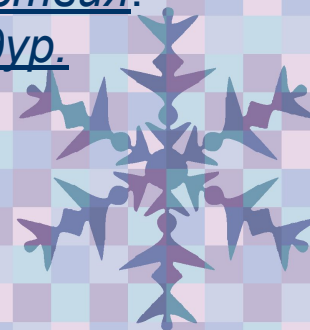
Ещё одним компонентом является ЗАКАЛИВАНИЕ. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

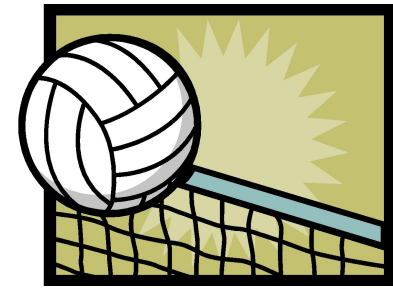
Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него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

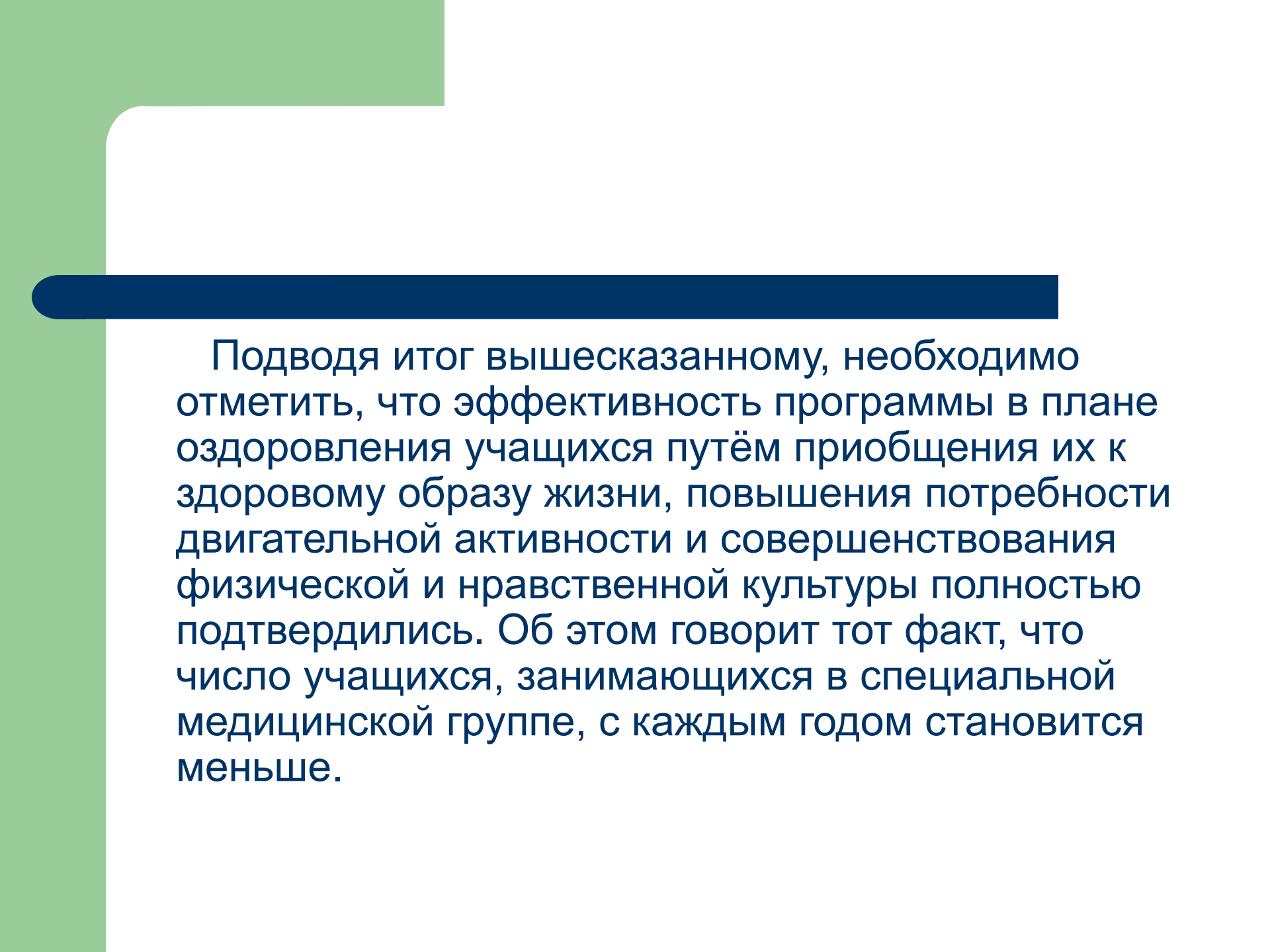




При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем организма.

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.