Министерство науки и образования РК

КГУ СОШ№10

Доклад

на тему: ***Формирование здорового образа***

***жизни на уроках физической культуры***

выполнил: учитель физической культуры Ибраев А.З.

г.Караганда 2013 год

**Основные теоретические, методические и организационные особенности данной работы:**

**Место проведения: спортивный зал.**

**Актуальность работы**

**На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.**

**Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе.**

**Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.**

**Цель: овладение основами физкультурной деятельности личностно-ориентированной оздоровительной направленности.**

**Задачи:**

**формировать знания и навыки к практическим действиям, направленных на сохранение здоровья;**

**обеспечивать необходимой информацией для формирований стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;**

**формировать представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.**

**Ресурсы:**

**комплект оборудования с программным обеспечением;**

**персональный компьютер;**

**программы;**

**достаточное количество учащихся;**

**наличие времени**

**Введение**

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым»**

**Жан Жак Руссо**

**Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.**

**Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.**

**Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физической культуры в каждом классе было по одному-два ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.**

**Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.**

**Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:**

**Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.**

**Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомандациями по их устранению.**

**Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.**

**Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.**

**На мой взгляд учителя физической культуры, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.**

**Широко использовал физические упражнения в своей практике выдающийся ученый, врач Авиценна. Он писал: «…..самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна.»**

**Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.**

**Физическая культура – это естественнобиологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.**

**Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.**

**Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся.**

**В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.**

**Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики**

**Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры.**

**Предлагаемые учащимся комплексы составляются с учетом возраста, включают доступные упражнения. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они влияли на комплексное развитие физических качеств путем последовательного воздействия на различные группы мышц.**

**Существующая программа по физической культуре предусматривает активное использование на уроках средств ритмической гимнастики.**

**О том, что гимнастика улучшает здоровье известно всем. Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы. Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Этот вид упражнений выполняют под музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой занимающихся. Однако перед учителем встает вопрос: в какой части урока и в каких классах лучше всего использовать ритмическую гимнастику?**

**Когда начинается раздел «Гимнастики», для устранения резкости и угловатости в движениях учащихся уже несколько лет использую ритмическую гимнастику со 2-го класса и провожу ее в водной части урока. Использование ритмической гимнастики положительно сказывается на развитии координации, ритмичности, легкости и пластичности перемещений. Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.**

**Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. К тому же занятия под музыку создают эмоциональный фон. С помощью средств ритмической гимнастики можно развивать такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость**

**Эффективность проведения прыжков со скакалкой**

**На каждом уроке независимо от разделов программы, провожу прыжки со скакалкой.**

**Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется каждому, а для этого их надо упражнять. И скакалка на уроках физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем.**

**Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна.**

**Простота в использовании скакалки состоит в достаточно легкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой начинаю в младших классах с самых простейших прыжков. Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: на обеих ногах, вращая скакалку вперед, на одной ноге; с попеременным прыжком на одной, другой ноге, с выполнением бегового шага, на месте и с перемещением, со скрестным положением рук, со скрестным положением ног.**

**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. Живой интерес представляют прыжки в эстафетах, прыжки по заданию. Такие прыжки служат развитию координационных способностей. Это могут быть прыжки с продвижением вперед, назад: с чередованием направления – влево-вправо; с предметами в руках.**

**Многолетний опыт ежеурочного использования прыжков со скакалкой позволяет говорить о положительном результате, более эффективным по сравнению с применением бега в спортивном зале и интересе учащихся к этому гимнастическому снаряду.**

**В каждой четверти проводится проверка прыжков со скакалкой и многие ученики устанавливают рекорд класса.**

**На таблицах видно, что у некоторых учащихся происходит значительный скачок в результатах**

**Формирование осанки на уроках**

**Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.**

**Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека.**

**Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.**

**Одна из них, думаю в том, что в школах существует кабинетная система. Ученик целый день, переходя из кабинета в кабинет, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту.**

**Еще одна причина – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение.**

**И главная причина – гиподинамия. Не секрет, что многие учителя-предметники не проводят на своих уроках физкультминутки.**

**Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры.**

**На своих уроках слежу за осанкой учащихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года. Даю упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе:**

**Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.**

**Ходьба на носках, руки в различных положениях.**

**Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.**

**Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше.**

**Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро.**

**Слежу также за осанкой и при разновидности бега, обращая внимание на положение спины. На каждом уроке провожу по 5-6 упражнений на формирование осанки. Регулярно беседую с учащимися об осанке, объясняю им, зачем проводятся данные занятия. Предлагаю учащимся комплексы упражнений по формированию правильной осанки, настаиваю ежедневного выполнения комплексов, даю домашние здания**

**Уроки здоровья**

**Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки здоровья.**

**Занятия проходят занимательно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.**

**Цели проведения 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, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.**

**Уроки здоровья можно проводить на всех этапах обучения школьников физической культуре и спорту. Они направлены на развитие двигательной активности ученика, его тела и мышц, органов чувств и его духа**

**После проведения урока здоровья, родителям и учащимся была предложена памятка, цель которой дать некоторые рекомендации по здоровому образу жизни ребенка.**

**Результаты медицинского осмотра по нарушению осанки показаны на диаграмме.**

**Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника. Однако при использовании домашних заданий сталкиваешься с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением.**