

## **Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни у обучающихся.**

Учитель физической культуры филиала «Карай-Салтыковский»  
МБОУ «Красивская СОШ» Четвертков Сергей Александрович

*«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 здоровьесформирующие технологии.

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

1. 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.
2. Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.
3. 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 естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. На своих уроках я содействую 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**

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

На каждом уроку я обязательно использую **общеразвивающие упражнения**.

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.

Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы.

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

При этом развиваются такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Причём, после разучивания очередного комплекса ОРУ, ребята сами рассказывают и показывают правильность выполнения упражнений, а значит смогут самостоятельно выполнять упражнения.

#### Эффективность проведения прыжков со скакалкой.

На своих уроках, 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 скакалкой 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 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 урок, проходящий как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, 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, ОРУ со скакалкой. Такие прыжки служат развитию координационных способностей. Это могут быть прыжки с продвижением вперед, назад: с чередованием направления – влево-вправо; с предметами в руках.

В первой и четвёртой четверти проводится проверка прыжков со скакалкой и многие ученики устанавливают рекорд класса.

#### 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.

Систематические разумные занятия физической культурой 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 задания.

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки и дополнительные занятия по физкультуре.

Курс дополнительных занятий по физкультуре называется «Подвижные игры».

На этих занятиях мы с ребятами разучиваем огромное множество подвижных игр разной подвижности, которые затем ребята используют, когда выходят гулять со своими сверстниками на прогулку, и могут использовать дома при плохой погоде.

И именно подвижные игры - это один из способов борьбы с гиподинамией.

Я стараюсь

- привить учащимся интерес к систематическим занятиям физкультурой,
- формировать привычку к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка,
- формировать культуру двигательной активности учащихся,
- воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

#### Методика и организация домашних заданий

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Но чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные строевые упражнения, осенне-весенний период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой),

упражнения для формирования осанки. Самое главное: все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на уроках, некоторые несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как учащиеся выполняют дома заданные упражнения. Обязательно поощряю хорошей оценкой даже слабого в физическом плане ученика, если у него виден прогресс в выполнении домашнего задания.

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

*Предполагаемые результаты:*

- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
- Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся.
- Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.
- Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
- Улучшение показателей физического развития.

### **Выводы**

Физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, телостроительства, воспитания себя, нравственного, психологического и духовного развития, питания, закаливания, гигиены, режима дня, культура других сфер здорового образа жизни.

Главное же для меня как учителя физической культуры – привить ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. Для этого я делаю следующее:

- Систематически провожу беседы о том, что нужно делать и как для сохранения и укрепления здоровья,
- Прививаю интерес к физической культуре, проводя уроки интересно,
- Учю самостоятельно выполнять различные физические упражнения для развития физических способностей и укрепления здоровья ученика,
- Воспитываю потребность в движении как образе жизни,
- Формирую у детей и родителей понятие здорового образа жизни и желание его вести через беседы среди учеников и их родителей.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих условий обучения.

На своем опыте всякий раз убеждаюсь в справедливости высказывания русского ученого Н.А.Умова: «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».