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

В современной России воспитание становится как никогда социально востребованной и актуальной проблемой развития гражданского общества. И образовательный процесс, и внеурочная деятельность направлены на формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие учащихся, их саморазвитие, самосовершенствование, обеспечивающие социальную успешность, развитие творческих, физических способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Согласно стандартам следует, что школа обязана воспитывать обучающихся через различные виды деятельности, как на уроках, так и через вовлечение их в кружки, художественные студии, спортивные клубы, секции, детские организации, краеведческую работу, научно-практические конференции, олимпиады, конкурсы, творческие проекты.

В последние годы все больше внимания уделяется вопросам взаимодействия семьи и школы. И это не случайно.

В современных социально – экономических условиях школа и семья являются основными институтами социализации школьников. Но нельзя не учитывать, что семья – постоянно меняющаяся система. Изменения социально – экономических условий влекут за собой изменения семьи как педагогической системы. Меняются ценности семьи, социокультурная среда, меняются родители и виды семейных отношений, роли и функциональная зависимость супругов; меняются дети…

Современный учитель не может не учитывать всю совокупность фактов, оказывающих влияние на семью как педагогическую систему и с учетом этих влияний он должен строить свою  работу.

Поиск новых форм и подходов в работе  всегда является актуальным и наиболее трудным в решении воспитательных задач. Процесс воспитания начинается в семье. Успешность его зависит от многих факторов, в том числе и от образа жизни родителей, которые являются примером для детей. Очень важно, чтобы этот пример был положительным, тогда у ребенка сформируются высокие общественные интересы и нравственные стремления.

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

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. 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.

На каждом уроку я  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.

Формирование осанки на уроках.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом являются самым лучшим средством, предупреждающим нарушение осанки. Основной задачей при воспитании у детей школьного возраста правильной осанки, является укрепление их мускулатуры, связок и костей.

 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.

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.

Мероприятия, проводимые на уроке физической культуры для воспитания и коррекции осанки у школьников, способствуют восстановлению и налаживанию нормальных отношений и связей между различными системами и органами. С их помощью можно в известных пределах управлять деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной системами, влиять на обмен веществ и другие функции организма. Они благотворно действуют на психику ребенка, мобилизуют его волю на сознательное участие в процессе воспитания осанки, повышают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, оказывают общеукрепляющее действие.

Эффект от мероприятий проводимых на уроках физической культуры по воспитанию и корректировке осанки зависит от нескольких составляющих, общепедагогических дидактических принципов: активность, наглядности, доступности, прочности усвоения упражнений, систематичности, индивидуального подхода.

Успех в работе над осанкой у школьников зависит также от слаженности действий родителей и педагогов. Если педагоги и родители максимально реализуют возможность уделить внимание воспитанию осанки, то успех гарантирован. При всем разнообразии методик и систем по корректировке осанки, можно и нужно использовать природный фактор: лес, море, парк, свежий воздух и т.д. Все мероприятия в совокупности приведут не только к здоровой стройной фигуре, но и к воспитанию у детей чувства прекрасного, чувства единства с природой, морально-нравственных качеств, умение и желание трудиться над собой и совершенствоваться.

«Не только мышцы можно тренировать, можно формировать те стороны характера, которые нужны для раскрытия потенциала, для реализации мечты». В каждом движении нужно искусственно создавать чувство, ощущение, переживание какой-либо положительной черты характера. Тогда со временем они укоренятся внутри и станут сутью ребенка или взрослого.

Как видим, через физические упражнения, мы можем работать над сознанием, над внутренним состоянием, в наших руках воспитывать не просто осанку, но и формировать здорового, полноценного нравственного человека, начиная с младенческого возраста и заканчивая глубокой старостью.

 Организация домашних заданий.

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако 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 – для девочек), 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.

Выводы.

Физическая культура – это комплексная культура движений, знаний о себе и своем развитии, гармонического развития физических способностей, 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;

                     Учу 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.