

Колесник Юлия Сергеевна

студентка

Педагогический институт

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

Соловейченко Елена Георгиевна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

Олейник Александр Александрович

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

***Аннотация:** в статье показана роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. Авторами подчеркивается актуальность физического и здоровьесберегающего воспитания.*

***Ключевые слова:** физическая культура, образовательные технологии, физическое воспитание, укрепление здоровья, сохранение здоровья, улучшение функционального состояния.*

Физическое воспитание является одним из первостепенных задач воспитания успешного человека в будущем. От того, насколько налажен аппарат здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, зависит судьба

общества. Одна из ведущих задач образовательных учреждений – это правильное физическое воспитание детей. Фундаментом общего развития человека является хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте. Ключевым периодом жизни является детство. Именно в дошкольном возрасте формируется костно-мышечная, нервная системы, дыхательный аппарат и закладываются основы физического развития и хорошего здоровья [4, с. 975]. Во многих дошкольных учреждениях разработана целостная система здоровьесбережения детей. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий до: физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность 3 школьных образовательных учреждений, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей [2, с. 389].

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

1. Технологии сохранения, технологии стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, разные виды гимнастики: пальчиковая, для глаз, бодрящая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, коммуникативные игры, самомассаж [6, с. 9].

Очень важно, чтобы каждая из этих технологий в совокупности имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

По нашему мнению, следует отметить, что только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома дает положительный результат. Поэтому мы обсуждали проблему «Вредные привычки», «Что такое здоровье нации?», часто принимали активное участие родители класса в общешкольных мероприятиях вместе с детьми. На примере родителей дети видели на практике, что значит укрепить здоровье. Такие совместные мероприятия обеспечивают формирование позитивных установок на соблюдение правил: сохрани и укрепи своё здоровье. Ребята отмечают в своих анкетах, что больше всего им

нравится принимать участие в спортивных соревнованиях как на уроке физкультуры, так и внеурочных мероприятиях, участвовать вместе с родителями, выпускать рекламы, сочинять рассказы, сценки, пропагандировать спорт и здоровый образ жизни.

Двигательная активность детей является одной из важнейших элементов их роста и развития. Как уже упоминалось, в учебном процессе обязательно присутствуют зарядки, физкультминутки, подвижные перемены. Уроки физической культуры проводятся три раза в неделю. Однако даже этого недостаточно, чтобы удовлетворить полную потребность ребенка в локомоциях. В связи с этим педагогическим коллективом школы прививается культура самостоятельных занятий двигательной активностью, ведется работа спортивных секций и кружков, организуются спортивно-массовые мероприятия и «дни здоровья».

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность – это целая система мер сохранения и укрепления здоровья, самочувствия ребят, в которой задействованы педагогический коллектив, мед. сотрудники, опекуны и, естественно, сам подросток. От их гармонического слаженного взаимодействия находится успех такого важного дела. Спорт – это значимая часть жизни всякого человека. Спортивные люди более здоровые и удачные в жизни.

Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь / А.М. Прохоров [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Безрукова В.С. Основы духовной культуры / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Энциклопедический словарь педагога, 2000. – 937 с.
3. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Барбашов. – Омск, 2000. – 389 с.
4. Выготский Л.С. Психология: учеб. пособие / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.

5. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3–6 лет средствами физического воспитания / А.С. Дворкин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №2. – С. 32–34.

6. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3–6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – С. 7–11.