

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Еремеева Светлана Николаевна

учитель физической культуры

МБОУ «Чувенорускинская СОШ»

с. Чувашское Енорускино, Республика Татарстан

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья учащихся посредством формирования навыков ведения здорового образа жизни. Предлагается создать условия для развития практических навыков ведения здорового образа жизни не только за стенами образовательного учреждения, но и в самом учебном заведении. Автор отмечает практическую необходимость формирования комплексной системы образовательных и оздоровительных задач для улучшения состояния физического и морального здоровья учащихся.

Ключевые слова: навыки здорового образа жизни, физическое воспитание школьников.

Одна из основных задач физического воспитания в школе – формирование у учащихся навыков здорового образа жизни.

Решение этой задачи возможно лишь при активной деятельности самого ребенка, так как заставить работать на себя свои собственные резервы человек может только с участием своей воли и разума.

Исходя из этого, целями моей педагогической деятельности являются:

- формирование у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда и поощрение здорового образа жизни;
- создание

Для решения поставленных целей я определила задачи:

1. Образовательные:

- формировать специальные теоретические знания;
- обучать жизненно-важным двигательным умениям и навыкам на уровне возможностей и способностей ребенка.

2. Оздоровительные:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию;
- развивать жизненно-важные качества: выносливость, силу, координацию

и др.

– формировать у детей установку на здоровый образ жизни: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личную гигиену, отказ от вредных привычек.

3. Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физической культурой;
- формировать личные качества школьников через воспитание патриотизма, чувства товарищества, взаимоуважения, честности, ответственности за свои поступки.

Решение образовательных задач я вижу в овладении, воспроизведении и целенаправленном использовании разнообразных форм и способов физкультурной деятельности, обеспечивающих формирование собственного индивидуального опыта. Образовательный компонент помогает школьникам осознать ценность здоровья, здорового образа жизни.

Воспитательный компонент физического воспитания осуществляется через активное усвоение и воспроизведение знаний, умений и двигательных действий, когда процесс воспроизведения опосредствуется своеобразием и совокупностью индивидуальных физических способностей, приобретаемых обучающимися как в учебной, так и физкультурно-спортивной деятельности.

Оздоровительную направленность средств физического воспитания можно реализовать через укрепление физического и психического здоровья, формирование двигательных и поведенческих основ здорового образа жизни.

Появится ли у детей уважение к предмету, разовьется ли в детском сознании потребность заботиться о своем физическом здоровье, станет ли для них физическая культура частью их личности, зависит от работы учителя на уроке.

В связи с этим выдвигаю следующие требования к современному уроку физкультуры:

- внедрение диагностики и комплексного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся;
- включение в урок теоретической части;
- учет уровня мотивации учащихся при определении содержания урока;
- создание здорового психологического климата на уроках за счет учета индивидуальности учащихся.

В своей работе использую программу Л.А. Обуховой и Н.А. Лемяскиной, Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». Цель данного курса - научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. На наших занятиях есть место занимательно-познавательным беседам, сюжетно-ролевым и подвижным играм, конкурсам и наблюдениям, мини-исследованиям и экскурсиям.

Считаю, что комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе физического воспитания в соответствии с принципами дифференциации и индивидуализации – основа формирования мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2013.