

# ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ У ДЕТЕЙ И ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (5-11 КЛАССЫ)

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье определяется как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-

30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, и психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Составляющие здорового образа жизни учащегося

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья обучающихся.

Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Занятия способствуют также профилактике заболеваний, которые могут развиться в старшем возрасте.

Во все времена была известна польза физической культуры. Проблема движения и здоровья была актуальна уже в Древней Греции и Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н. э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460 - ок. 370 до н.э.) не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Древнеримский врач Гален (ок. 130 - ок. 200) писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».

В современных условиях развития нашего общества наблюдаются резкое ухудшение состояния здоровья населения и снижение продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, снижается производственный потенциал общества.

Сегодня человек меньше двигается, а значит, его мышцы, система дыхания и система кровообращения мало активны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Ухудшающаяся экология в сочетании с малой подвижностью человека ведет к быстрому ослаблению организма, в результате человека начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать органы и системы организма, т.е. регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на здоровье человека.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Физическое благополучие – это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т.е. обладают резервом.

Духовное (душевное или психическое) благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций.

Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей и хорошо оплачиваемой работы, семьи.

Доказано, что здоровье человека только на 8-10 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 18-22 % – от генетических факторов, на 17-20 % – от состояния окружающей среды и на 49-53 % – от условий и образа жизни.

Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и приспособительные возможности сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма человека, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови, повышается защитная функция крови.

При систематических занятиях физическими упражнениями существенно изменяются морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, происходит развитие капиллярной сети. Важной характеристикой функционального состояния дыхательного аппарата является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха. У нетренированных мужчин со средним физическим развитием ЖЕЛ равна 3000-3500 см<sup>3</sup>, у женщин – 2000-2500 см<sup>3</sup>, у мужчин и женщин, регулярно занимающихся спортом, соответственно 4500-6000 и 3500-4500 см<sup>3</sup>.

Физические упражнения способствуют увеличению ЖЕЛ, расширяют грудную клетку, повышают эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивают дыхательную мускулатуру и тем самым улучшают газообмен между легкими и кровью.

Хорошо развитый дыхательный аппарат - надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) – это первый этап на пути к улучшению здоровья.

Всякое заболевание сопровождается нарушением функций организма, следовательно, возникает необходимость их восстановления. Физические упражнения, в свою очередь, способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление.

Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. К таким упражнениям

относятся плавание, передвижение на лыжах, оздоровительный бег, езда на велосипеде. Кроме того, оздоровительный и тренирующий эффект оказывают спортивные игры, шейпинг, атлетическая гимнастика, аквааэробика, степ-аэробика.

### *Профилактика вредных привычек*

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

### *Режим питания*

Одной из важнейших составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

### *Двигательная активность и здоровье учащихся*

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решющие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т.д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

учащихся ПТУ и средних учебных заведений – 10-14 часов;

студентов – 10-14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Наши дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Появились многосерийные детективы по телевизору, кто-то придумал «тихие игры», и дети -- само послушание! Играют в разные головоломки, никому не мешают и, чего греха таить, радуют взрослых тем, что и им можно заняться своими делами...

Сегодня двигательная активность детей – проблема! В большом городе непросто добраться до стадиона или бассейна. Дети не занимаются физкультурой и потому, что нет условий, а условия должны создавать родители, закладывая привычку с ранних лет.

Двигательная активность -- биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Если сегодня вы, родители, двигаетесь меньше, чем вчера, то завтра ваши дети будут двигаться еще меньше. Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена.

Ребёнок пришел в школу. Его усаживают за парту, и двигательная активность снижается на 50 процентов. Когда учителя физкультуры намекнули, что детям, имеющим избыточный вес (если это не болезненное проявление!) и отнесенными в специальную группу, а значит, практически освобожденным от физкультуры, надо больше двигаться, им ответили: запрещено инструкцией. Кто же создает эти инструкции?

Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23- 30 тысяч шагов, а дошкольник- 12 тысяч. Наблюдения доказывают: и те и другие выполняют половину.

Сегодня нормальный день старшеклассника -- шесть уроков в школе плюс два-три часа дома на самоподготовку, три-четыре часа телевизор плюс чтение книг. Из тысяч опрошенных и осмотренных только одна девочка не смотрит телепередачи. Почему? Папа развелся с мамой и, уходя, забрал телевизор. Дети стоят на остановках, ожидая трамвай, чтобы проехать одну-две остановки. Дети ожидают лифт, чтобы подняться на второй-третий этаж.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и развивает мышцы -- периферическое сердце, -- которые при необходимости приходят на помощь организму.

Чтобы ребёнок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической нагрузкой не менее двух часов, организованно -- один час ежедневно. А пульс его должен подниматься до тренирующегося эффекта, а значит, не меньше 140 ударов в минуту.

### *Закаливание*

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

### *Здоровье и окружающая среда*

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросфера, атмосфера и Мирового океана, в свою очередь, оказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от условий, нас окружающих.

### *Формы и методы формирования здорового образа жизни учащихся на уроках физической культуры*

Направления физкультурно-оздоровительной работы в техникуме:  
физкультурные пятиминутки перед первым уроком ежедневно, физкультминутки на уроках, динамические паузы;  
работа спортивных секций, кружков;  
подготовка и проведение разнообразных спортивных соревнований, праздников, товарищеских игр, состязаний, конкурсов, дней здоровья;

проведение теоретических уроков по физической культуре, смысл которых заключается в том, чтобы создать у учащихся целостное представление о физической культуре как виде общей культуры общества, позволяющий выработать устойчивый интерес у обучающихся к двигательной деятельности;

проводение тематических дней, классных часов, бесед;

пропаганда здорового образа жизни детей и подростков.

На уроках физической культуры, который остаётся основной формой учебного процесса, решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Основное внимание уделяется развитию двигательных качеств: координационных, скоростных способностей и выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, смелость.

Уроки физической культуры проходят по расписанию. Для создания оптимальных условий обучения и развития обучающихся, уроки физкультуры проходят 2 раза в неделю, что позволяет сделать физическую нагрузку направленной на оздоровление учащихся. Так как в многопрофильном техникуме есть мужские и женские группы, то учащиеся не стесняются друг друга. В результате организации раздельного обучения можно констатировать повышение интереса к уроку физической культуры, как у мальчиков, так и у девочек. Это может привести к положительному результату. А все потому, что учащиеся перестали бояться выглядеть «слабаками» в глазах противоположного пола. В условиях раздельного обучения на занятиях физической культурой исчезают психологические комплексы при выполнении упражнений, связанных со стеснительностью, благодаря чему повышается посещаемость и уверенность в своих силах. Пресловутое «скажите, чтобы они не смотрели» - как со стороны девочек, так и со стороны мальчиков перестало присутствовать и соответственно повысило эффективность урока.

Одним из приоритетных направлений учителя физкультуры в школах считаются повышение качества образования, предлагается использовать информационные технологии на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Наиболее популярными областями применения информационных технологий в обучении является получение новых знаний, контроль знаний и самообразование. Использование на теоретических уроках физической культуры уроки в форме электронной презентации, один из эффективных наглядных методов пропаганды здорового образа жизни.

Эффективность использования информационных технологий на уроках физкультуры:

на уроках физкультуры они дают возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме;

при проведении внеклассных мероприятий: спортивных викторин, конкурсов и т.п.

при подготовке к оценочному зачету для развития критического мышления, решения проблемных задач, самостоятельной работы с информацией.

при разработке учебных проектов, способствующих развитию интеллектуальных и творческих возможностей учащегося, самовыражению и навыков совместной работы.

при работе с учениками, имеющими ограниченные физические возможности.

Для каждого класса совершенствуются и систематизируются теоретический материал: компьютерные презентации, тесты, методические разработки, сценарии внеклассных мероприятий. Теоретический материал способствует познавательной активности, обучающиеся проявляют свои знания в творческих работах - разработках проектов, оформлении рефератов, рисунках, добиваются хороших результатов.

Обучающимся можно предложить темы следующих проектов «За здоровый образ жизни», «Спорт - посланец мира», «Мой любимый спортсмен» и т.д. тема может быть выбрана и самим учащимся, главное, чтобы она отражала направление работы по формированию здорового образа жизни

Реферат может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)».

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования:

организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у обучающихся культуры отношения к своему здоровью;

развитие системы внеурочной занятости обучающихся.

Проблему здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися. Сколько бы мы ни учили ребёнка элементам игры на уроках, он никогда не научится, если не будет участвовать в соревнованиях. Такие дети, как правило, стесняются играть, а это сохраняется надолго и после окончания учебного заведения. Дети, участвующие в соревнованиях, значительно лучше разбираются в правилах и тонкостях игры, более

уверенно чувствуют себя на площадке и, что очень важно, при любой возможности стремятся играть. Они серьёзней относятся к изучению на уроках техники и тактики игры.

Поэтому соревнования - необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Участие в них должно поощряться оценками независимо от занятых мест.

Вместе с тем надо учитывать, что соревнования учащихся должны коренным образом отличаться от соревнований взрослых.

Главная цель таких соревнований - обучение и развитие физических качеств, а не определение лучших и худших.

К участию в соревнованиях надо привлекать максимально возможное количество обучающихся, начиная с соревнований внутри групп. Если невозможно провести их по основным правилам, то используются упрощенные, с меньшим количеством участников в командах. Либо каждая группа выставляет несколько команд, и соревнования проводятся в параллели или между ними.

Проведение дней здоровья с привлечением всех детей, преподавателей и родителей стало традицией в системе воспитания здорового образа жизни. В каждой параллели периодически проводятся такие соревнования, как «Осенний кросс», «Соревнования по гимнастике», «Военно-спортивные эстафеты», «Лыжные гонки», «Мама, папа, я - спортивная семья», «Весёлые старты» и первенства училища по волейболу, футболу, баскетболу.

Основные организационные формы реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

Организация учебной деятельности:

строгие дозированные физические нагрузки;

использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей обучающихся;

учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

соблюдение гигиенических требований;

благоприятный эмоциональный настрой;

создание комфортности.

Создание комфортных условий на уроке:

температура и свежесть воздуха;

рациональное освещение зала;

влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;

наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

наличие аптечки;

наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Индивидуально-дифференцированный подход:

работа в индивидуальном темпе;

использование источников информации;

возможность обратиться за помощью;

отсутствие страха ошибиться;

положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности;

высказывание и аргументирование своего мнения;

Учитель физической культуры на уроках физкультуры использует личностно-ориентированный подход, учитывая группу здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Например, на уроках учащиеся работают по отделениям, каждое из которых соответствует определенной группе здоровья, а, значит, при выполнении заданий ученики получают дозированную нагрузку.

На уроках физической культуры учащиеся самостоятельно осуществляют контроль за своим пульсом, обучаясь, таким образом, прислушиваться к своему организму. На уроке должны активно работать и временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья учащиеся, оценивая выполнение одноклассниками заданий учителя.

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 обучающихся 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:

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.

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 обучающихся 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 обучающихся.

На уроках физической культуры использую в основном игровую и соревновательную методы обучения. Особенно эти способы эффективны в младших и средних классах.

#### Методика и 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, 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. Однако при использовании домашних заданий сталкиваешься с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением.

Для того чтобы учащиеся систематически выполняли заданное на дом, ученики стали заводить с 3 класса тетрадь по физической культуре, где отслеживается их выполнение домашних заданий, а так же самостоятельная работа.

Такая тетрадь по физической культуре дает возможность оценивать школьника по всем показателям: знаниям, двигательным умениям и навыкам, двигательной подготовленности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Для воспитания у школьников сознательного отношения к укреплению здоровья, к личному уровню физической готовности постоянно внедряю в сознание детей такую программу: «Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня».

### *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.