Укрепление здоровья на уроках физической культуры.

 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.

   Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.

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. 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.

Элементы здорового образа жизни:

1. Оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении.
2. Закаливание.
3. Рациональное питание.
4. Соблюдение режима труда и отдыха.
5. Личная гигиена.
6. Регулярное посещение медицинских осмотров.
7. Отказ от вредных привычек.
8. Безопасное поведение на улице, дома и в школе, обеспечивающее предупреждение травм и других поражений.

Надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

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.

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках:

1.Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся – один из способов повышения эффективности урока. Чередуем теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке обязательно обращаем внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрим, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляем требования и замечания только в корректной форме.

3.Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся.

4.Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого мы предлагаем создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта.

5.Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из наших задач является повышение устойчивости детского организма к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Мы опираемся на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают лёгкую атлетику, лыжную подготовку, футбол.

6.Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счёт возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

И помогают в этом уроки здоровья.
Занятия проходят занимательно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.
Уроки здоровья можно проводить на всех этапах обучения школьников физической культуре и спорту. Они направлены на развитие двигательной активности ученика, его тела и мышц, органов чувств и его духа.

Учителя физической культуры формируют одно из основных составляющих ЗОЖ – это двигательную активность, уделяя большое внимание подвижной игре, в которой можно участвовать, не имея предварительной подготовки. Она помогает формировать личность и характер обучающихся.

Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо прежде всего регулярно посещать уроки физкультуры в школе. Там обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, там можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры, ходить на лыжах, а если есть поблизости какой-либо водный бассейн, то и плавать.

Необходимо формировать знания у обучающихся о здоровом образе жизни в школьном возрасте, так как это залог здоровой и долгой жизни. Здоровый образ жизни помогает человеку на протяжении всей жизни чувствовать себя хорошо и реже болеть инфекционными заболеваниями.

Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Ребёнку предстоит долгая, и, надеемся, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего.