

«Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры»

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. [1, стр. 25].

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 – правильная 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. 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 здоровьесформирующие технологии. Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта: **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.

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.

Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности. [1, стр. 26].

Решение этих задач приводит к следующим результатам:

- 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.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий. [1, стр. 30].

Литература

1. Базарова Г.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры // Материалы I всероссийской научно-практической

конференции, посвященной 10-летию ФК ЕГУ. - Елец: Изд - во ЕГУ,
2013. - с. 172 - 174.