

**Выступление на ШМО естественно-математического
цикла по теме:**

***«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ - ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ШКОЛЬНОГО И
СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»***

учитель физической культуры
МБОУ «Бужаниновская СОШ»
Кольцова Галина Владимировна

2014-2015 уч.год

«Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто», — сказал великий древнегреческий мыслитель Сократ.

Философ немало рассуждал на эту тему. Он говорил, что без телесного здоровья не может быть здоровья духовного. Многие совершали массу ошибок, не уделяя должного внимания своему физическому здоровью. Они думали, что это не повлияет на умственную деятельность. Однако физическая слабость приводит к нарушению мыслительной деятельности и даже к сумасшествию. Сократ считал, что человек постоянно должен следить за своим здоровьем, за тем, что он ест и пьет, делать физические упражнения, учиться здоровому образу жизни у тех, кто в этом лучше понимает. Также Сократ утверждал, что человек сам лучше любого врача знает о состоянии своего здоровья, о том, что ему вредно и что полезно.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой.

Современная система образования наряду с позитивным опытом, традициями и имеющимся педагогическим потенциалом несёт в себе противоречия, которые не обеспечивают её соответствия растущим запросам общества и потребностями каждого его члена. Это непосредственно влияет на результаты социального и экономического развития страны. Результаты исследований показывают несовершенство сложившейся практики в научно-методическом, организационно-управленческом, педагогическом функционировании различных звеньев системы образования в аспекте сохранения и развития здоровья детей и подростков. Согласно данным

Министерства образования России, число детей с недостатком развития и неблагополучным состоянием здоровья среди новорожденных составляет 85%. Среди детей, поступающих в первый класс, свыше 60% относятся к категории риска школьной, соматической и психофизической дезадаптации. Из 6 миллионов школьников в возрасте 15 - 17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% зарегистрированы различные заболевания, а наличие болезней, ограничивающих выбор профессии, достигло 30%. Среди 15-летних мальчиков число отстающих по психофизиологическим показателям от своего паспортного возраста на 1-2 года составляет 30 - 36%. Почти треть юношей не годна к службе в Вооруженных Силах по медицинским показателям. Среди комплекса факторов, способствующих снижению уровня здоровья школьников, выделяют, с одной стороны, несоблюдение физиолого-гигиенических требований к условиям обучения, с другой стороны, - большой объем учебной нагрузки.

Сложившаяся в современной общеобразовательной школе ситуация требует новых, нестандартных подходов к решению проблемы сохранения здоровья детей в процессе обучения:

- разработка и реализация новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на валеологизацию образовательной среды;
- формирование целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Но какие бы методы сохранения и укрепления здоровья учащихся не использовались в школе, ожидаемого эффекта не будет, если у самих школьников не сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании своего физического и психического здоровья.

Между тем наблюдения и обследования учащихся показывают, что многие подростки не следят за состоянием своего здоровья.

Именно поэтому в настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни людей, который, в свою очередь является не только основой хорошего самочувствия человека, но и путём к оздоровлению нации. При этом необходимо учесть, что здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

ЗОЖ - это система индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в сферах различных деятельности (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающая отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиции ценности здоровья и способствующая сохранению соответствующей возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и деятельности.

К сожалению, наблюдения и обследования учащихся показывают, что здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни формируется и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Как видим, совместная воспитательная работа школы и семьи осуществляется по всем направлениям: нравственному, трудовому, экологическому, правовому, экономическому и др.

Особое внимание хотелось бы уделить такому направлению совместной работы школы и семьи как физическое воспитание.

Физическое воспитание детей выступает сегодня на первый план. Больше никто не сомневается – приоритет здоровья не может быть заменен никаким другим. Физическое воспитание в семье основывается на здоровом образе жизни и включает правильную организацию распорядка дня, питания, занятия спортом, закаливание организма и т. д. Задача учителя совместными воспитательными делами поддерживать начатое родителями, активно помогать, направлять, советовать. Правильное физическое воспитание во многом способствует полноценному психическому развитию ребенка и совершенствованию его двигательных функций. Систематические занятия физкультурой положительно влияют на развитие для учащихся в школе и семье, побуждают его придерживаться правильного режима и требований гигиены.

Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность родителей, школы, отдельного учителя, всего педагогического коллектива и самого ребенка. Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими обществом. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. Педагоги и родители должны помочь им справиться с этими трудностями.

Что же такое физическое воспитание, и какие задачи оно решает?

Физическое воспитание - целенаправленная работа по укреплению здоровья учащихся, развитию двигательных умений и навыков и физических качеств личности (ловкости, быстроты, выносливости).

В процессе физического воспитания должны решаться следующие задачи:

- 1) содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся;
- 2) формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) содействие развитию двигательных качеств;
- 4) воспитание морально-волевых качеств;
- 5) формирование гигиенических знаний, умений, навыков;
- 6) пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ).

Как показала практика, большинство родителей проявляют, живой интерес к школьной жизни своих детей, но в то же время далеко не все еще придают должное значение правильному режиму детей, правильному питанию, пребыванию их на свежем воздухе и занятиям физическими упражнениями.

Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье - задача учителя физической культуры. С этой целью он может использовать такие формы пропаганды, как регулярное проведение индивидуальных бесед, показ открытых уроков физической культуры, выступления на родительских собраниях, тематических диспутов. Темами собраний могут быть, например, «Двигательный режим школьника», «Роль семьи в формировании личности ребенка», «Создание в семье условий для укрепления здоровья подростков», «Воспитание подростка: как сформировать стремление к здоровому образу жизни», «Здоровый образ жизни на примере родителей», «Здоровая семья: нравственные аспекты», «Здоровье – привилегия мудрых», «Домашнее задание по физической культуре» и т. д. Выступая перед родителями, учитель должен прежде всего нацелить их на занятия физическими упражнениями, попытаться сформировать у них правильное отношение к таким занятиям.

Совершенно очевидно, что лучшим методом воспитания к занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей школьника, других членов семьи. Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми содействует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Примером могут служить туристические походы, где каждый член семьи выполняет определенные обязанности, которые каждому почувствовать полезным и равноправным членом дружного коллектива. Во время семейных походов родители и учащиеся участвуют в совместных играх: игра в футбол, вышибалы, веселые эстафеты, перетягивание каната и многое другое. Родители должны четко осознавать, что физическая культура не уступает другим дисциплинам.

Более тесный контакт между родителями школьников достигается в индивидуальных беседах. Весьма эффективной формой совместной работы школы с родителями является проведение открытых мероприятий. Преимущества этой формы работы заключаются в том, что родители получают возможность наблюдать за своими детьми непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и личным примером прививать детям любовь к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Большое значение в жизни школьника имеет «Домашний стадион» - специально оборудованное место в квартире с наличием спортивного инвентаря (гантели, амортизаторы, скакалки, диск и т.п.) для регулярных занятий физическими упражнениями. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Диагностика сформированности представлений о ЗОЖ позволяет определить пути работы по профилактике и укреплению здоровья учащихся.

В заключении надо отметить, что в таком важном деле, как физическое воспитание подрастающего поколения, нет и не может быть мелочей. Важно помнить, что только комплексное осуществление всех форм физического воспитания может в полном объеме решить поставленные задачи!