Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Муниципальное казенное учреждение "Управление образования"

муниципального образования "Кобяйский улус (район) РС(Я)"

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

"Кобяйская средняя общеобразовательная школа имени Е.Е.Эверстова"

Тема: «Формирование здорового образа жизни: системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни»

 Выполнил:

Данилов Егор Михайлович,

 учитель фзической культуры.

с. Кобяй,2020год.

 Аннотация:

 Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже и невозможно. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью окружающих людей и природной среды .

 Здравствуйте, дорогие коллеги! Говорить друг другу «ЗДРАВСТВУЙ» — это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье — это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

 Тема моего выступления : «Формирование здорового образа жизни: системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни» и она посвящена тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, правильно питаться, систематически применять оздоровительные комплексы, плодотворно трудиться и планомерно отдыхать.

Цели: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

***Формирование*** представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

***Обучение:***

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-упражнениям сохранения зрения.

**Конечный результат:**

1.Ученик должен уметь владеть своим телом, выполняет программу по физкультурной культуре ;

1. Владеть умениями и навыками оздоровления окружающей среды.
2. Проявлять интерес к каким – то видам спорта.
3. Уметь вести в спортивной, экологической игре честную борьбу, сопереживать.

 **Компоненты:**

**1. Учет состояния здоровья детей;**

* Анализ медицинских карт учащихся
* Определение групп здоровья
* Учет посещаемости занятий
* Анкетирование учащихся и их родителей
* Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и режимом работы классов
* Учет возрастных условий учащихся

**2. Оздоровление;**

* Лечебная физкультура (дополнительные уроки в классах КРО, массаж для детей с нарушением осанки по предписанию врача);
* Витаминотерапия (дети принимают витаминный напиток и витамины);
* Аэрофитотерапия (ингаляции с травами и эфирными маслами);
* Работает школьный кабинет здоровья;
* Школьный оздоровительный лагерь

**3. ЗОЖ (здоровый образ жизни);**

* Уроки здоровья (1 раз в месяц);
* Профилактика наркомании, курения, алкоголизма;
* Родительские лектории;
* Выпуск стенгазет и санбюллетеней;
* Проведение недели здоровья;
* Программа “Ослепительная улыбка на всю жизнь” (работа проводится совместно с врачами – стоматологами с целью формирования у детей личной ответственности за свое здоровье);
* Стоматологический кабинет;
* Дидактические игры;
* Экскурсии, туристические походы;
* Экологические десанты.

**4. Движение:**

* Физическая зарядка (ежедневно перед первым уроком);
* Спортивные, игровые, музыкальные перемены, позволяющие снять мышечное и эмоциональное напряжение;
* Физкультурные паузы;
* Спортивные праздники; “Веселые старты”, “Спортивная семья”, “День бегуна”.
* Спортивный час, прогулки
* Спортивные секции, внеурочные занятия.

**5.Диагностика:**

* Банк данных о состоянии здоровья обучающихся
* Медико-педагогический консилиум.

**6.Практические задания;**

Важно, чтобы обучающийся с первых ступеней обучения усваивал элементарными знаниями, обладал некоторыми умениями и навыками самопознания и саморегуляции, составления и осуществления собственных программ здоровьетворения, оздоровление окружающей среды; сотрудничал с учителями и родителями самопознанию оздоровительного эффекта любого школьного мероприятия.

 На моих уроках происходит укрепление здоровья, развитие потребности в самостоятельных занятиях избранным видам спорта, развитие двигательных качеств. Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости постоянно находится на первом месте. Ведь развитие, совершенствование умений и навыков происходит гораздо быстрее и без особых проблем, если школьники хорошо физически подготовлены. Главное внимание необходимо уделять именно физическому развитию ребёнка, и обучение должно идти вслед за развитием. И когда развитие двигательных качеств достигает оптимального уровня, освоение двигательных действий намного облегчается. Это является постоянной ведущей задачей. Ребята должны осознать необходимость занятий физическими упражнениями. От уроков физкультуры к тренировочному процессу, а от него к самостоятельным занятиям – так можно охарактеризовать мой педагогический процесс физической культуры

**Урок по физической культуре.**

**Класс: 11**

**Тема:** ОФП. Ступени здоровья.

**Цель:** Формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни.

 **Задачи:**

1. Стремление к здоровому образу жизни.
2. Осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей.
3. Формировать нравственную личность, стремящуюся к правде, добру, красоте.
4. Привлечь обучающихся экологически обоснованному взаимодействию с окружающим миром и с самим собой.

**Цели деятельности педагога:** создать условия для занятий физическими упражнениями; способствовать формированию убеждения, что занятия спортом тоже закаляют человека, повышают имунную систему человека.

**Планируемые результаты :**

Предметные: научатся составлять индивидуальные ступени здоровья для каждого обучающегося; осознавать, что занятия спортом тоже закаляют человека, следовать нормам здоровье-сберегающего поведения.

Метапредметные (критерии сформированности/оценки компонентов универсальных учебных действий - УУД):

Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные: общеучебные - выделять и формулировать познавательную цель; предметные - обсуждать ступени здоровья, осознавать, что занятия спортом тоже закаляют человека.

Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные: самоопределение - проявляют готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.

**Методы организации учебной деятельности:** Частично-поисковый, творческий, метод учебного диалога, наглядный, соревновательный.

**Форма организации работы:** Индивидуальная, групповая, коллективная

**Используемые технологии:** Здоровье-сберегающие, здоровье- сохраняющие, ИКТ,

**Отличительные особенности данного урока:** самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации по проблеме, моторная плотность урока высокая.

**Принципы урока:**

 -практическая полезность

 -систематичность
 -соревновательность
 -демократичность
- максимальная занятость каждого участника в поисках информации в сети Интернет
-неограниченная перспектива творческой деятельности участников в рамках урока
**Правила для участников урока:**

-полное погружение и включенность каждого в проблематику урока и в атмосферу творчества.

- уважительное отношение к высказываниям других, даже в тех случаях, когда они не совпадают с собственной точкой зрения.
-самовыражение, когда каждый участник урока старается выразить себя и внести личный вклад в решение проблемы.

-адаптация знаний и умений, полученных в ходе урока, в повседневной жизни.

**Оборудование**: проектор, экран, ноутбук.

**Инвентарь:** Секундомер, свисток, маты, нарты, стойки, перекладины.

Основные этапы организации учебной деятельности:

**Деятельность учителя:** организация учебной деятельности,

**Деятельность учащихся:**

Познавательная

Коммуникативная

Регулятивная

 **I. Организационный момент**

Создание ситуации приветствия.

Начинается урок,

Способы приветствия на уровне: учитель-ученик, ученик-ученик.

Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Выбор действий в соответствии с поставленной задачей.

1.Подготовительный этап.

**1. слайд.1ступень.«Режим дня».«Утренняя зарядка и утро будет добрым».**

II. Мотивационно-целевой этап.

Фиксация новой учебной задачи

Поиск решения учебной задачи

Формулирование познавательной цели;

Восприятие, осмысление

Выполнение учебных действий в качестве слушателя.

**2 слайд.2 ступень «Дыхание- основа здоровья»**

* Дыхательные упражнения Цигун
* Древнейшие методы Цигун-терапии применяются как при первичной, так и при вторичной гипертонии. Но наиболее эффективны при первичной гипертонии, являющейся самостоятельной патологией без сопутствующих недугов. За счет постоянного обмена кислорода и углекислого газа улучшается кровообращение.
* При выполнении упражнений на протяжении полугода и больше наблюдается стойкий результат нормализации давления, а в большинстве случаев —  полное исцеление.
* Правила выполнения.Для эффективности и результативности необходимо ознакомиться с правилами выполнения дыхательных упражнений Цигун:
* во время дыхания грудная клетка неподвижная, дыхание производится диафрагмой;
* на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается;
* позвоночник с головой образуют прямую линию;
* упражнения выполняются в состоянии покоя;
* комплекс упражнений необходимо выбирать соответственно состоянию здоровья, физической подготовке;
интенсивность, время и количество занятий увеличиваются постепенно;
* для результативности необходимо выполнять упражнения постоянно, добросовестно, упорно.

**3 слайд.3 ступень «Йога – спокойствие тела и духа»** .

* 10 самых простых упражнений йоги – ключ для гармонии, гибкости и похудения.
* Адхо мукха шванасана, или собака мордой вниз
* Вирабхадрасана, или поза воина
* Триконасана, или поза треугольника
* Тадасана, или поза горы
* Врикшасана, или поза дерева
* Езда на верблюде. Это динамический комплекс Баддхаконасана, или поза замкнутого угла Пашчимотанасана, или вытяжение западной части тела
* Пурвотанасана, вытяжение восточной части тела

**4 слайд.4 ступень Правильная осанка – красивая фигура».**

 Упражнение планка считается одним из самых эффективных упражнений для прокачки мышц пресса. Популярность это упражнение получило благодаря простоте тренировки и мнению о том, что оно хорошо помогает при похудении. Так ли это? Об этом и о том, как правильно делать это упражнение, мы расскажем в нашем материале сегодня.

 Упражнение уникально тем, что без приспособлений и тренажеров прорабатывает одновременно несколько различных групп мышц. Это мышцы пресса, плечевого пояса, рук, спины, ног, ягодицы. Упражнение планка также повышает выносливость всего организма, помогает худеть благодаря ускорению метаболизма и даже улучшает психоэмоциональное состояние. Не важно, предпочитаете ли вы групповые занятия в кроссфит или индивидуальные тренировки, именно практика планки позволит сделать выполнение других упражнений безопасными и эффективными.

**5 слайд.5 ступень « Массаж- оздоровление и восстановление».**

Точка 1 находится на грудине. При воздействии на нее улучшается кроветворение, кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов и легких;
Точка2 регулирует защитную функцию организма;
Точка 3 контролирует химический состав крови;
Точка 4 способствует поддержанию нормальной функции вегето-сосудистой системы;
Точка 5 расположена на спине, на задней серединной линии между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков, регулирует деятельность сосудов головы, шеи и туловища. Массировать эту точку необходимо, слегка наклонив голову вперед;
Точки 6,7 и 8 находятся в местах выхода окончаний тройничного нерва, массировать эти точки следует одновременно слева и справа;
Точка 9 тонизирующая - на тыльной части кисти в промежутке между большим и указательным пальцами руки (ближе к указательному).

**Слайд.6 ступень «Сила – это мужество».**

**Слайд 7.7 ступень «Мой огород -здоровое питание».**

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.

**8 слайд.8 ступень «Национальные виды спорта:
 Возрождать! Развивать! Сохранять!»**

**Слайд 9. 9 ступень** **«Олимпийские виды спорта».**

**Слайд 10. 10 ступень «Движение может заменить лекарство, но не одно лекарство не может заменить здоровье».**

**III.Рефлексивно-оценочный этап.**

 Учитель: - И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Спасибо вам за работу.

***Фестиваль открытых уроков:***

**2016-2017 учебный год – номинация « Вершина мастерства»**

**2017- 2018 учебный год – диплом 1 степени.**

**2018-2019 учебный год – номинация « Мастерство и профессионализм»**

 **Дополнительная и опережающая работа на уроках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Дополнительная и опережающая работа** |
| Легкая атлетика | Бег | Развитие выносливости и скорости с помощью увеличения нагрузки. |
| Прыжки | Различные способы многоскоков, увеличение прыжковых упражнений. |
| ОРУ | Различные комплексы специально-беговых и общеразвивающих упражнений. |
| Гимнастика | Акробатика | Различные акробатические комбинации. |
| Лыжная подготовка | Лыжные ходы | Совершенствовать технику лыжных ходов. |

 **Результаты участия обучающихся в предметных олимпиадах и конкурсах *:***

2013 г. – Спортивные игры детей Кобяйского улуса. Бег на 1500 м- 3 место .

2014 г. – Первенство РС (Я) на призы президента федерации РС (Я) по легкой атлетике М. Ю. Плетнера. Бег на 600 м- 3 место.

2015 г. – отборочные соревнования для участия в Чемпионате ДВФО по легкой атлетике

Бег на 1500 м- 7 место, бег на 3000 м- 5 место. Чемпионка школы, улуса по лыжным гонкам. Чемпионка школы по якутским прыжкам. Чемпионка школы по кроссу.

2016 г. Чемпионка школы по кроссу. Абсолютная чемпионка по якутским прыжкам. Чемпионка школы по лыжным гонкам. Отборочные соревнования для участия 6 МСИ «Дети Азии» бег на 1500м- 8 место, бег 3000 м – 9 место. Республиканский кросс в памяти Н. Н. Матчитова. Бег на 500м- 4 место.

2017 г.- Чемпионка школы по кроссу. Абсолютная чемпионка школы по якутским прыжкам. Отборочные соревнования для участия первенства ДВФО бег на 600 м- 4 место, 300 м- 9место.

2018 г.- Спортивные игры детей Кобяйского улуса п. Сангар бег на 800 м- 3 место, 300 м- 4 место. Республиканские соревнования по якутским прыжкам на призы К. А. Каратаева – номинация «За волю к победе».

 Диплом 1 степени региональной НПК «Шаг в будущее» за доклад «Этноспорт: настольные игры народа саха».

 ***Список литературы:***

1.Закон Российской Федерации «Об образовании»;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

3.СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

4.Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

5.Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

6.Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

7.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

8.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.