

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования

**ДЕМКО
СЕРГЕЙ ЛЕОНИДОВИЧ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

Квалификационная работа

Минск, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА УЧАЩИХСЯ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	
1.1 Понятие здорового образа жизни, его составляющие....	
1.2 Средства и методы формирования здорового образа жизни учащихся в образовательном процессе школы	
ГЛАВА 2 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ	
2.1 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и во внеурочное время	
2.2. Опытно-экспериментальная проверка эффективности форм и методов формирования здорового образа жизни у младших школьников.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	6
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

С развитием компьютерных технологий, учащиеся все меньше и меньше проводят время на свежем воздухе, занимаются спортом, играют в подвижные игры. Значит, одной из основных задач, стоящих перед школой, является приобщение школьников к здоровому образу жизни. Понимание и осознание важности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в решении данной проблемы определило выбор данной темы «Формирование здорового образа жизни школьников средствами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе»

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важнейший мотив этого - стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.

Использование методов физической культуры в оздоровлении нации является первостепенным, что подтверждает ее главную роль в укреплении здоровья населения.

При всей значимости физической культуры, как основы процесса физического воспитания учащихся, исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также формированию здорового образа жизни принадлежит физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

Повышенное внимание к данному направлению работы в учреждениях образования обусловлено следующими причинами:

- ухудшение здоровья детей;
- увеличение наполняемости классов;
- гиподинамия.

Нормальное развитие и совершенствование функций основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма, развитие физических качеств и обогащение двигательного опыта учащихся выходят на первый план в системе воспитания обучающихся. Систематические занятия физическими упражнениями при строгом соблюдении режима дня, включающего подготовку уроков, помощь родителям, отдых, сон, питание, благоприятно влияют на развитие детей, укрепляют их здоровье. Правильное сочетание занятий физической культурой с учебной работой повышает ее эффективность, так как физические упражнения увеличивают продолжительность продуктивной умственной работы [1].

Актуальность данного опыта объясняется необходимостью перестройки физического воспитания и его преобразования в развивающуюся, открытую, гуманистическую систему, в которой высшей степенью становится ученик с его индивидуальными особенностями. Данный опыт создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и духовных, нравственных качеств ребенка. Ведущей педагогической идеей опыта является не шаблонность и однообразие физкультурно-оздоровительной работы, а разнообразие, учитывающее

индивидуальные интересы, возможности и способности в области занятий физической культурой.

Итогом многолетней работы любого учителя физической культуры, бесспорно, является полноценное физическое развитие и здоровье учащихся. Содержание физического воспитания направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

Цель исследования: определение наиболее эффективных форм, методов, приемов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, способствующих формированию здорового образа жизни учащихся.

Задачи исследования:

- рассмотреть на теоретическом уровне, проблему формирования здорового образа жизни учащихся;
- определить, на основе изучения научно-методической литературы, наиболее эффективные пути и средства формирования здорового образа жизни, учащихся в образовательной системе школы;
- выявить наиболее эффективные формы, методы и приемы физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в условиях учреждения образования;
- проверить, на основе педагогического исследования, эффективность форм, методов и приемов физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы.

Объект исследования: формирование здорового образа жизни учащихся в условиях учреждения образования

Предмет исследования: физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа как средство формирования здорового образа жизни учащихся.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, анкетирование

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи – Минск 2007, - с. 192.
2. Баранцев, С.А., Береуцин, Г.В. Физкультурно-оздоровительная работа школе - Минск 1988- с.144
3. Глазырина, Л.Д. На пути к физическому совершенству Минск 1987.- с.147
4. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе– Минск 1988. – с. 198
5. Олешкевич, Е.А. Здоровье школьников: проблемы и пути решения - Минск 2008-№8 с.24-26
6. Ростовцев, В.Н. Основы культуры здоровья – Минск - 2008.- с.215
7. Купчинов, Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни - Минск 2009. – с.46-50

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ