

**МКУ « Управление образования города Кировска »  
Муниципальное образовательное учреждение специальная  
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3  
VIII вида г. Кировска Мурманской области**

# **Возможности учебного процесса и внеурочной деятельности в формировании потребности здорового образа жизни**

*(из опыта работы Е.И. Рудаковой,  
учителя физической культуры)*

ноябрь, 2011 г.



**Ключевые слова: школа, здоровье, урок физической культуры, учебная нагрузка, здоровый образ жизни.**

**Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.**

**А.А.Леонов**



# Тревожные данные:

- В России **40 млн.** детей.
- Из них всего **13%** практически здоровых детей (имеют I группу здоровья).
- Нервно-психические отклонения в здоровье имеют **80%** детей.
- Ежегодно в России погибают около **35 тыс.** детей в возрасте до 14 лет (причины: дорожно-транспортные происшествия, медицинские ошибки, суициды).

# **Урок физической культуры – основа здорового образа жизни**

**Понятие ЗОЖ включает в себя  
следующие блоки:**

- режим труда и отдыха;
- физическая активность и закаливание;
- рациональное питание;
- психогигиена и психопрофилактика;
- создание благополучной для человека окружающей среды;
- отказ от курения и алкоголя;
- половое воспитание и сексуальное здоровье;
- нетрадиционные методы оздоровления.

# **Цель деятельности учителя физической культуры:**

***сохранение позитивного  
физического и психического  
здоровья обучающихся путём  
воспитания культуры  
собственного тела, сопряжённого  
физического и психического  
развития на основе творческой  
деятельности, осознанного  
отношения к своему здоровью.***

# **Основная направленность деятельности на:**

- возрастные характеристики детей школьного возраста;**
- особенности состояния здоровья;**
- физиологические особенности детей;**
- изучение влияния физических упражнений и психомоторной активности на психическое здоровье детей.**

## **Основные средства физического воспитания, способствующие формированию потребности разумного стиля жизни:**

- физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств;**
- физические упражнения творческого характера, в которых обучающиеся создают новые сочетания элементов двигательной активности;**
- мимические упражнения;**
- дыхательные упражнения;**
- психомоторные упражнения;**
- упражнения на напряжение и расслабление мышц;**
- ритмические упражнения и танцы;**
- игры (творческие, подвижные, спортивные).**

# **Возможности внеурочной деятельности в формировании потребности здорового образа жизни:**

- спортивные часы на свежем воздухе;**
- организованные прогулки;**
- спортивные праздники, вечера;**
- Дни здоровья;**
- неделя физической культуры;**
- уроки здоровья;**
- Олимпийские уроки;**
- спортивные секции и кружки.**



**Личный пример педагогов школы-интерната – залог успешного овладения воспитанниками навыков по сохранению, укреплению и улучшению своего здоровья.**





**Физкультура -  
урок радости!**





**Мы выбираем здоровье!**



**О, спорт!**



**Ты - радость!**

# Шествуй на Олимп гордо!



**Дерзкий путь к  
победе  
сложен,  
Лидером стать  
очень трудно.  
Знаем, победить  
сможем,  
Если совершим  
чудо!**

О, спорт! Ты – наслаждение!



Ты щедро даришь радость бытия!

# Мы рождены, чтоб радоваться жизни!

**Наш девиз:**

Мы – кировчане

И это почётно.

Выше знамя

**Российского спорта!**



# Увлечения воспитанников школы-интерната

Красота - это естественность и здоровье





# Гордимся и поздравляем!



**Храните и укрепляйте своё здоровье –  
самый бесценный дар.  
Любите себя и живите в гармонии с природой!**

**Спасибо за внимание**



**2011 год**