

**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