

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Калугин М.В.

Фамилия, имя, отчество

МОУ «СОШ №9» г. СЫКТЫВКАР _____

Образовательное учреждение, район

На тему:

Формирование здорового образа жизни на уроках
физической культуры

Итоговая аттестационная работа

- **Цель - овладение основами физкультурной деятельности лично-ориентированной оздоровительной направленности**
- **Задачи:**
 - ❖ **формировать знания и навыки к практическим действиям направленных на сохранение здоровья;**
 - ❖ **обеспечивать необходимой информацией для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;**
 - ❖ **Формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.**

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

- ❖ Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью.
- ❖ Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации.
- ❖ Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также через улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Проблемные вопросы

- Для чего нужна физкультура?
- Как научить детей бережно относиться к своему здоровью?
- Почему надо правильно питаться?
- Что такое гигиена?
- Как избавиться от вредных привычек?

Учебные вопросы

1. Что такое здоровье для ученика
2. Какова основная направленность физических упражнений
3. Какие правила закаливания организма и основные способы
4. Способы избавиться от вредных привычек
5. Каковы основные правила проведения диагностики здоровья?

Что такое ЗОЖ

Здорóвый óбраз жíзни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровье -

это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

- Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Ритмическая гимнастика

- Упражнения оказывают существенное
- влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений.
- С помощью средств ритмической
- гимнастики можно развивать
- такие физические качества, как
- общая выносливость, сила,
- гибкость, ловкость.

Прыжки со скакалкой

- Включение прыжков со скакалкой в каждый урок, проходящий в спортивном зале не обременительно для занимающихся, если прыжковые упражнения разнообразны по форме, нагрузке и задачам, стоящим перед ними.

Упражнения на формирование осанки

- Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Темы уроков здоровья

- Спорт в жизни людей
- Гигиена олимпийщиков
- Движение есть жизнь
- Значение осанки в жизни человека
- Бег вчера и сегодня
- Прыжки и воспитание характера

Цели уроков здоровья

- Укрепление физического и психического здоровья учащихся
- Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой, формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка
- Формирование культуры двигательной активности учащихся
- Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги

Памятка

- Дорогие ребята ,Уважаемые родители! Помните!
- 1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
- 2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
- 3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища рук и ног.

Памятка

- 4 .Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние
- Между грудью и столом должно быть 1,5-2см.
- 5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30см.
- 6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
- 7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
- 8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
- 9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
- 10.Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Памятка

- Уважаемые папы и мамы!
 - Ещё несколько советов перед тем, как вы начнете серьёзно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!
 - Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.
 - Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.
 - Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.
 - Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.
 - Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!
 -
 -
- Успехов и удачи !