

Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта
Администрации города Омска
бюджетное учреждение города Омска «Спортивная школа № 30»

Методическая разработка на тему:

**«Формирование здорового образа жизни средствами
физической культуры»**

Разработали:

Бишкиревич А.С.
Якобюк О.С.

Омск-2022

Оглавление

1. Введение	3
2. ЗОЖ и его компоненты	3
3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье ребенка	6

1. Введение

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% — экологическими; на 20% — биологическими (*наследственными*) факторами и на 10% — медициной.

Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. Зарождение ЗОЖ напрямую связано с теми далекими временами древности, когда первобытный человек стал создавать орудия труда, когда он начинал осознавать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими способностями, его умением быстро достигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, когда он стал пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей. Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности.

2. ЗОЖ и его компоненты

Перед тем, как коснуться этой темы, я хотела бы раскрыть, что такое личность. Личность — это социальная категория, это характеристика человека, как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений. «От начала и до конца личность это явление социальной природы, социального происхождения» Понятие «личность» указывает на связь человека и общества. Таким образом, следует, что нужно обращать особое внимание на ведение здорового образа жизни (*ЗОЖ*). Ведь, если каждая личность будет вести ЗОЖ, то тогда всё наше общество будет здоровым, а это весьма значительно. Теперь, прежде чем продолжить эту тему, остановимся на самом понятии образа жизни (*ОЖ*). ОЖ обычно связывают с характером, спецификой поведения отдельных людей или целых групп населения.

Говорят об ОЖ какого-то лица, об ОЖ городского, сельского населения, иногда о профессиональных особенностях и т. п. И подобные представления не вызывают возражений — они широко вошли в наш быт. Но нам следует дать научную трактовку этого понятия, коль скоро мы попытаемся соотнести его со здоровьем — очень сложной категорией, подверженной влиянию многих факторов и условий. И всё же образ жизни включает основную деятельность человека, куда входит трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения. Однако не следует путать понятия «*Образ Жизни*» и «*условия жизни*». Образ Жизни — способ переживания жизненных ситуаций, а

условия жизни — деятельность людей в определённой среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини и макросреде, быт и обустройство своего жилища. Отсюда, по логике, определено, что ОЖ непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы последовательно оказывают влияние на состояние здоровья. ЗОЖ можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что ОЖ человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Некоторым может показаться, что между здоровым образом жизни и здравоохранением можно правомерно поставить знак равенства. Последнее чаще квалифицируется, как система общественных и государственных мер по охране и укреплению здоровья населения (*профилактика, лечение, реабилитация*).

ЗОЖ — это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих предоставляющие им возможности в интересах здоровья, гармонического, физического и духовного развития человека. Основные элементы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание
- оптимальный двигательный режим,
- закаливание и т. д.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определённому ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определённое время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Чтобы ребенок рос здоровым и активным, нужно правильно организовать его деятельность на протяжении суток. В решении этой задачи очень большое значение имеет режим дня. Он представляет собой определённую систему, которая помогает распределить время сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр и прочей деятельности детей.

Состояние ребенка, как физическое, так и психическое, полностью зависят от соблюдения или несоблюдения установленного режима. Даже небольшие запаздывания на сон или прием пищи способны отрицательно повлиять на общее самочувствие малыша.

Режим дня в детском саду организован в соответствии с нормами СанПиНа. Его планируют таким образом, чтобы малыши смогли чередовать активную деятельность со спокойной и имели достаточно времени и на прогулку, и на принятие пищи, и на здоровый сон. Педагоги советуют родителям и дома придерживаться хотя бы приблизительно режима дня, который установлен в детском саду.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Питание рассматривают одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Жизнедеятельность детского организма протекает с большим расходом энергии, которая восстанавливается за счет веществ, поступающих с пищей, поэтому правильное питание оказывает самое непосредственное влияние на рост, состояние здоровья и гармоничное развитие ребенка. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

- Максимальное разнообразие пищи
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Сон – важнейшая часть в жизни маленького ребенка. Качество сна непосредственно влияет на физическое развитие, эмоциональное состояние, поведение и настроение крохи. Поэтому важно обеспечить здоровый и полноценный сон для малыша и ночью, и днем.

Оптимальный двигательный режим.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. В основу его положены концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии и формирования личности в процессе деятельности (*А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, А. П. Усова*).

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного

руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными интересами детей).

В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (*переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам*). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

1) Воздушные ванны можно применять с первых дней жизни детей, это самый простой способ закаливания. Продолжительность пребывания на свежем воздухе зависит от температуры воздуха и возраста ребёнка. Но любая прогулка не будет полезна, если малыш одет не по погоде или выходит на улицу очень редко.

2) Водные процедуры очень распространённый вид закаливания. В любом возрасте к водным процедурам нужно относиться с аккуратностью. В самом начале делайте обтирания, затем умывания и только потом переходите к душу и обливаниям.

Обтирания делают с раннего возраста мягкой мочалкой или варежкой начиная с температуры 37°C, постепенно сбавляя.

Процедуры по умыванию начинайте с рук, лица и ног, постепенно переходя на остальные части тела. Температурный режим тот же что и при обливании. Обливания можно совмещать с любым видом процедур. Не забывайте, ребёнок не должен переохладиться, что обычно происходит при продолжительном купании в речке или в ванной.

3) Солнечные ванны приятный и самый любимый вид закаливания, который доступен только преимущественно летом в солнечные дни при температуре 22—29 °С. Закаливания начинают с 20 минут в утреннее и вечернее время, при наличии головного убора.

Все виды закаливания противостоят любым простудным заболеваниям, укрепят иммунную систему и поднимут настроение.

3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье ребенка.

Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Но физкультура – это не просто бег и

приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам. Физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года — это рефлекторные, пассивные и активные упражнения. По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку.

Родители должны проявлять заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность. Важно, чтобы в использовании всех возможностей физической культуры достигалась совместная работа дошкольных учреждений и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка, использования разнообразных упражнений, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Движение, физкультура и спорт — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку. Малая физическая активность ребенка может привести к ряду серьезных изменений в его организме. Сегодня у 4-8% школьников выявлено ожирение. Оптимальным возрастом для начала занятий физкультурой считается — 6 лет. На различные танцевальные кружки возможен прием 4-5 летних детей. В любом случае, ребенка следует отдавать не туда, куда взрослым хочется, а в ту секцию, которая наиболее ему подходит — по весу и росту, по степени эмоционального формирования.

Положительные характеристики спорта:

- при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;
- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;
- благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно — сосудистой системы;
- благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;
- улучшает внимание и познавательные способности детей;
- человек становится более выносливым.

Спорт воспитывает характер. За счет новых движений и командных игр, например, игра в баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение, что способствует скорости принятия решений. Улучшается мозговая деятельность. В процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворенности жизнью.

В тех случаях, когда у ребенка есть проблемы со здоровьем, рекомендуются занятия лечебной физкультурой. Лечебная физкультура — комплекс физических и дыхательных упражнений, который оказывает общеоздоровительное и терапевтическое действие на юный организм. Занятия ЛФК очень полезны при хронических или врожденных патологиях опорно-двигательного аппарата, дыхательной, пищеварительной системы. Регулярная адекватная физическая нагрузка способствует гармоничному развитию ребенка и снижает частоту простудных и других заболеваний. Помимо основной задачи, лечебная физкультура обеспечивает необходимый положительный эмоциональный фон. Соревновательный дух в компании сверстников помогает выработать благоприятную мотивацию, являющуюся необходимым условием тренировки.