Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Дружный» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Методическая разработка

Формирование здорового образа жизни у младших школьников средствами дополнительного образования

Автор-составитель: Терещенкова Г.З.

Уфа-2020

Актуальность. В современном обществе одной из ключевых проблем общегосударственного масштаба является повышение уровня здоровья детей. На здоровье детей влияет много причин: плохая экология, медицина, питание, травматизм, вредные привычки и т. д. Чтобы улучшить здоровье молодого поколения, необходима физическая активность, которая является одной из граней общей культуры.

Цель: формирование правильного мотивационного мышления и отношения учащихся к концепции здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию представления о значении здорового питания, здорового движения и здоровых привычек в жизни современного ребенка 7–12 лет;
- развивать умения рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания по теме здорового образа жизни;
- поддерживать чувство заботы к собственному здоровью.

Пояснительная записка.

Здоровый образ жизни и навык безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования это многогранная система здоровьесберегающих технологий: организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работа, навыкам гигиены, рационального питания.

Выбирая занятие для ребенка в учреждениях дополнительного образования, родители все чаще делают упор на развитие интеллекта и творческих способностей, уделяя физическому развитию все меньше внимания. Это большая ошибка, для ребенка все сферы деятельности важны в равной степени. От физической активности во многом зависит развитие моторики, у ребенка лучше развивается внимание, мышление, воображение, восприятие и память. Регулярные занятия физкультурой - это залог здоровья и гарантия того, что ребенок с ранних лет будет воспринимать спорт как составляющую часть своей жизни. Не обязательно стремиться отдавать

ребенка сразу в профессиональную спортивную секцию, привычку к спорту отлично прививают занятия фитнесом.

Детский, фитнес не имеет ничего общего со школьными уроками по физкультуре. Это специально разработанные дополнительно образовательные программы для детей, сочетающие в себе элементы хореографии и аэробики, гимнастики, занятия в танцевальном классе и на детских тренажерах. Для каждого возраста рекомендуются определенные виды тренировок, но все без исключения они развивают координацию движений и чувство ритма, гибкость, пластичность, артистичность, силовые качества, корректируют осанку. Занятия проходят в игровой форме под веселую детскую музыку.

Цель здоровьесохраняющей технологии в дополнительном образовании, необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений о задачах системы образования. О здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

Глава 1. Теория вопроса формирования здорового образа жизни и навыков безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования.

Организация работы по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Первый этап – анализ состояния и планирование работы по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурнооздоровительной работе, сформированности элементарных

навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;

- организация просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями);

- выделению приоритетов в работе с учѐтом результатов проведѐнного анализа, а также возрастных особенностей обучающихся.

Второй этап – организация просветительской работы.

Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Глава 2. Оздоровительные виды занятий

Гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.

2.1. Условия проведения занятий дополнительного образования по гимнастике.

Занятия упражнениями следует проводить после проветривания помещения, а при достаточной закалке — и при открытых окнах в любой сезон года.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений,

лучше свободный хлопчатобумажный или шерстяной костюм спортивного покроя.

Для занятий можно выбрать любое время, но не раньше, чем через полчаса после еды, и не позже, чем за два часа до ночного сна.

Приступая к физическим упражнениям, следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, строго и объективно следя за своим самочувствием. Если после занятий появляется чувство вялости, усталости, нарушился сон, необходимо снизить объем физических нагрузок. При возникновении неприятных ощущений в области сердца (перебои, сердцебиение, одышка) нужно прекратить занятия и обратиться к врачу для коррекции возникших побочных симптомов.

Динамические упражнения, основаны на выполнении внешней работы и сопровождаются изменениями длины скелетных мышц. При работе в изотоническом режиме периоды сокращения мышц чередуются с периодами расслабления. Динамические упражнения наиболее эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют организм. Они применимы также для улучшения функционального состояния суставов и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Статические упражнения, выполняются при развитии максимальных усилий, воздействующих на неподвижный объект или удерживающих дискомфортное положение тела. Внешняя работа при этом не выполняется, и длина мышц остается неизмененной. Статические, или изометрические, как их еще называют, упражнения требуют предельного напряжения и в наибольшей степени стимулируют синтез новых миофибрилл, а, следовательно, максимально увеличивают силу каждого волокна при умеренном увеличении объема мышц. Такие упражнения стимулируют внутренние, часто даже резервные функции организма, способствуя выработке стройной осанки, развитию гибкости и силы, действуя обще

укрепляющие. Комплексы статических упражнений оказывают лечебное воздействие: увеличивают подвижность и гибкость позвоночника, укрепляют мышечный корсет и мышцы нижних конечностей, корректируют позвоночник, повышают интенсивность обменных процессов, особенно в области позвоночника.

Кроме того, наиболее популярным и эффективным видом активности является оздоровительная ходьба. Во время ходьбы включаются в работу основные мышечные группы, умеренно усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность энергетического обмена. К тому же ходьбу легко дозировать. Оптимальный двигательный эффект достигается при ходьбе не менее 40 — 50 мин ежедневно либо не менее 4 раз в неделю. Ходьбой можно заниматься и летом, и зимой, и в любой сезон. Важно только правильно выбрать одежду, т. е. одеться по сезону. В зимнее время весьма эффективна ходьба на лыжах, при которой повышаются функциональные возможности, выносливость, общая работоспособность, а также устойчивость к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Состояние позвоночного столба оказывает влияние на все жизненные процессы. Вот почему упражнения для позвоночника могут удлинить не только ваш позвоночник, но и продлить саму жизнь, сделав ее полноценной и радостной. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцовый- поясничный отдел позвоночника. Растяжка – это гибкость, гибкость – это здоровье, активность, хорошее настроение. Упражнения на растягивание мышц выступают в качестве элементов массажа и самомассажа. Упражнения – растяжки могут быть выполнены абсолютно всеми, кто способен к общефизической подготовке, и могут рассматриваться как профилактическая система воздействия на опорно-двигательный аппарат, для профилактики сколиоза и остеохондроза.

Растяжки повышают двигательную активность человека, улучшают подвижность суставов, способствуют быстрейшему восстановлению полноценных движений после травм, заболеваний костей и суставов, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно воздействует на эмоциональную сферу.

Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лѐгких или страдающим бронхиальной астмой.

Гигиеническая или оздоровительная гимнастика.

Из всех видов гимнастики гигиеническая гимнастика наиболее массовая и доступная. Она полезна в любом возрасте: детям, учащейся молодежи, работникам умственного и физического труда. В состав гигиенической гимнастики входят физические упражнения, водные процедуры и самомассаж. Ею ежедневно можно заниматься самостоятельно в домашних условиях, руководствуясь методической литературой, советами учителя и указаниями, которыми обычно сопровождаются передачи гимнастики по радио и телевидению.

Если ею заниматься систематически, она приносит большую пользу - укрепляет организм человека, улучшает работу органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Она особенно полезна лицам с ослабленным здоровьем и людям пожилого возраста. Систематические занятия

гигиенической гимнастикой способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и сохранению правильной осанки, повышению деятельности внутренних органов и центральной нервной системы.

Заключение.

Цель итоговой работы: сформировать устойчивые качества творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

О здоровьесберегающей дополнительной образовательной системе можно заключить: она учит мыслить, трудиться, формировать устойчивые качества творческой личности и готовит ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы //Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с. 13-18.

2. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей [Текст] : учебное пособие / В. С. Богатырев – Киров, 1995 г.

3. Вострокнутов В. С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой [Текст]: методические рекомендации / В. С. Вострокнутов – М. : Регион, 1999.

4. Вострокнутов В. С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ [Текст]: методическая разработка / В. С. Вострокнутов – М. : Регион, 2000.

5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

6. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / Т. А. Кудра – Владивосток : МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.

7. Лисицкая Т. С. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст] / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук – СПб. : Речь, 2002.– 176 с.

10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г.

Попова – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
11. Родионов А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности [Текст] / А. Родионов, В. Родионов – М. : ТЕИС, 1997.
12. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и [др] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.
13. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : ФиС, 1976. – Т. 1. – с. 85.
14. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 77 с.
15. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] / А. Г. Фурманов – Мн. : Тесей, 2003.
16. Якушкин Б. В. Классификация Большая советская энциклопедия [Текст] / Б. В.Якушкин – М. : Советская энциклопедия, 1973. – Т. 12. 3-е изд. – с. 269.