

Сообщение к педсовету «Культура ЗОЖ: мотивация детей к занятиям физкультурой».

Тема: Физическая культура как компонент здорового образа жизни

Составила: старший воспитатель Н.А. Барейше

Определения:

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста.

Физическая культура и физическое развитие тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной и моторики, развитие зрительно-двигательной и слухозрительной-двигательной координации.

На занятиях физической культурой перед ребенком всегда ставятся задачи на физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием ребенка, а именно:

- воспитание у детей эмоционального отклика на физическую активность и возможность взаимодействовать, общаться со сверстниками;
- воспитание умения слушать педагога и выполнять задания разного уровня сложности;
- построение занятий с опорой на образы-представления, которые сложились у детей.

Чем раньше ребенок овладевает конкретными приемами, способствующими его сохранению и укреплению, тем более он готов к активной, повседневной деятельности, поддерживающей его тело и душу в стабильном, рабочем, радостном состоянии. Также занятия физической культурой помогают нивелировать часть неблагоприятных социальных факторов, определяющих развитие и здоровье дошкольника. Конечно, родители многих детей стараются и приобретают своим детям спортивные игрушки (мячи, скакалки, обручи и т. д.) и дети их знают и имеют навыки владения ими, но очень сложно приобрести те же тренажеры, мягкие модули, спортивные уголки и тем более бассейны. Ребенок впервые может видеть и знать что это такое.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоровье – это благополучие в совокупности физического, психического и социального состояния человека. Если человек здоров, то ему хочется познавать мир, заниматься

активными видами спорта и отдыха, следить за своим внешним и внутренним миром. Не даром каждый из нас слышал высказывание: «здоровье – залог успеха!» Каждый человек сам для себя решает, какой образ жизни ему вести, каких моралей придерживаться. Очень радует то, что в современном мире стало очень модно вести здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ), заниматься спортом и быть успешным. Ну и конечно же стоит сказать о том, что физическая культура – важная составляющая ЗОЖ, каждый решает сам насколько серьезно будет заниматься физкультурой, для кого-то это просто утренняя зарядка, кто-то бегают по утрам, многие решают заниматься спортом более серьезно и профессионально.

ФГОС представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. В содержании Стандарта представлена образовательная область «Физическое развитие». ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т.ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств. Важно отметить, что в Стандарте понятие «здоровье» дается более конкретно- психическое и физическое, добавляется новое понятие «Эмоциональное благополучие», акцентируется внимание на формирование общей культуры личности, ценностей здорового образа жизни.

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

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.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются:

- двигательная культура
- культура телосложения
- культура здоровья.

В основные показатели личностной физической культуры входят:

- отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный);
- уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления;
- средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам;
- стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию.

Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания

индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является **искоренение вредных привычек** (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Следующей составляющей здорового образа жизни является **рациональное питание**.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Наиболее полезен для детей и подростков школьного возраста четырехразовый режим питания:

1 завтрак - 25% суточного рациона

2 завтрак - 15% суточного рациона

обед - 40% суточного рациона

ужин - 20% суточного рациона

Немаловажное значение оказывает на здоровье и **состояние окружающей среды**. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы.

Система закаливания детей дошкольного возраста, включающая сочетание слабых длительных (воздушные ванны) и сильных кратковременных (ножные ванны, полоскание горла и умывание холодной водой) воздействий, направленных на отдельные области тела и на весь организм, на фоне разной двигательной активности (физкультурные занятия в зале и на улице) существенно улучшают функцию терморегуляции, повышает резистентность организма.

В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является **личная гигиена**. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких -- наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 5,906 фута, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно -- 62,3 и 52,8 кг.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом.

Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата.

В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

Утренняя гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Зарядкой принято называть 10-15-минутную утреннюю гигиеническую гимнастику, выполняемую после сна. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические упражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих предприятиях введена производственная гимнастика.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Литература:

1. Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139. URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
2. Павлихина, С. В. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка / С. В. Павлихина, Н. М. Юдина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 23.2 (127.2). — С. 89-91. — URL: <https://moluch.ru/archive/127/35353/>