Формирование здорового образа жизни детей средствами физической культуры.

Побежимова Вера Валерьевна

Важнейшей ценностью нашей жизни является здоровье.

Общеизвестно, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья человека. Здоровый образ жизни людей, зависит, прежде всего, от того, как будет сформирован активный интерес к физической культуре у подрастающего поколения (А.И.Бурханов).

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности, работоспособности, к защитным свойствам организма человека. В связи с этим, одной из проблем стоящей перед физической культурой, является вовлечение к систематическим занятиям детей.

Систематические занятия физической культурой благоприятно отражается и стимулирует психическое развитие детей , для которых характерно бурно формирующееся самосознание. Средствами физической культуры воспитываются ценные свойства личности — волевые, нравственные, физические.

От степени заинтересованности детей в собственном здоровье напрямую зависит успех в работе по формированию ЗОЖ. Сегодня для самосовершенствования личности школьников необходимо сформировать у них потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. Данный процесс может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационном подходе к своему здоровью через физическое воспитание. Физическая культура будет восприниматься как личная ценность, если активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основа мотивации к здоровому образу жизни у детей формируется на уроках физической культуры, биологии, ОБЖ, на которых школьники получают знания о строении и функциях организма человека и его физическом здоровье.

Физическая культура в школе является одним из средств для формирования здорового образа жизни:

— на учебных занятиях по физической культуре , формируются понятия «здоровый образ жизни» и «вредные привычки», воспитывается убеждение, что здоровый образ жизни определяет для себя сам человек;

— целью занятий в спортивных секциях является оздоровительная и познавательная деятельность детей, направленная на развитие двигательных умений и навыков и формирования здорового образа жизни;

— физические упражнения (физкультминутки) укрепляют здоровья, повышают умственную работоспособность детей в течении учебного дня;

— массовые спортивные мероприятия являются пропагандой физической культуры и спорта и приобщают школьников к их систематическим занятиям.

Таким образом, физическая культура в школе представляет собой базовое условие для формирования здорового образа жизни, который в свою очередь, помогает сохранить на долгие годы физическое и психическое здоровье, двигательную активность.