



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Физическое воспитание и культура здоровья

ДОРОХОВА Татьяна Сергеевна



Актуальность

- «Народ здоров, если здорово общество» – академик Н.А. Амосов
- Значимость физического развития для гармоничного развития личности
- Нормативно-правовые основы физического воспитания
 - Закон «Об образовании в Российской Федерации»
 - ФГОС
 - стратегические и концептуальные документы

Физическое воспитание

педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развитие **физических** качеств



оздоровительные

- развитие физических навыков
- закаливание
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений)



образовательные

- формирование двигательных качеств
- получение новых знаний



воспитательные

- развитие личностных качеств (выносливость, дисциплинированность, чувство коллективизма)
- развитие психических способностей (память, внимание)
- воспитание гигиенических навыков, привычки самообслуживания

Значимость физического воспитания

Совокупность полезных результатов

совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма

улучшение психоэмоционального состояния

достижение высокого уровня физической подготовленности

коррекция фигуры и массы тела

повышение умственной работоспособности

Формы физического воспитания

Урочные

уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждени-ях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.)

спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в из-бранном виде спорта



Формы физического воспитания

Внеурочные

Малые (используются для оперативного (текущего) управления физическим состоянием)

- утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза

Крупные (направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера)

- занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.

Соревновательные (формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая под-готовленность и т.п.)

- система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.



Здоровье

состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой, и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения – ВОЗ)







Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Здоровый образ жизни

- совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия

Воспитание здорового образа жизни

- создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья





Культура ЗОЖ



часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье

КОМПОНЕНТЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Мотивационно-личностный

- включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений

Когнитивный

- представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития

Деятельностный

- обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через лично-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни



Критерии сформированности культуры здоровья

1. Наличие знаний

- здоровье и ЗОЖ
- об угрозах здоровью
- о преимуществах ЗОЖ

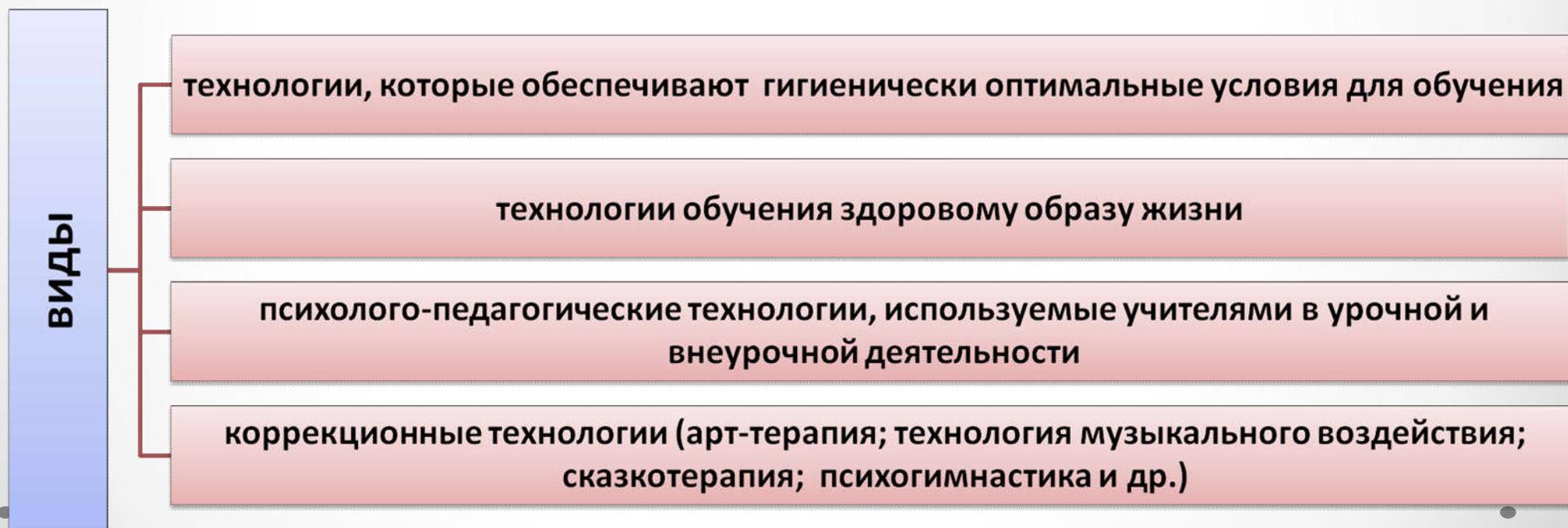
2. Жизнедеятельность

- наличие мотивации к принятию культурных норм и правил
- опыт самостоятельной деятельности по сохранению и укреплению здоровья



Понятие и виды здоровьесберегающих технологий

система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье





УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии

Цель: обеспечить развитие природных способностей ребенка (ума, нравственных и эстетических чувств), потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством



Снятие эмоционального напряжения



Создание благоприятного психологического климата на уроке



Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни



Комплексное использование личностно-ориентированных технологий



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

ДОРОХОВА Татьяна Сергеевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры педагогики и
педагогической компаративистики
ФГБОУ ВО «УрГПУ»
E-mail: 70571@mail.ru

