

**Відділ освіти
Первомайської міської ради Харківської області**

**КЗ «Первомайський заклад дошкільної освіти
(ясла-садок) № 17 «Казка» комбінованого типу
Первомайської міської ради Харківської області»**

Доклад

**на тему: «Формування культури здоров`я засобами
фізичного виховання »**

**Підготувала:
інструктор з фізичної культури
Первомайського ЗДО №17
Гасанова Д.Ш.**

2024 р.

Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

«Фізична культура» - це чи не найважливіша навчальна дисципліна, яка є самостійною сферою діяльності у соціокультурному просторі країни й викладається в загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет, сприяє розв'язанню проблеми пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання підростаючого покоління в умовах демократизації освіти, надання їй національної спрямованості. Відповідно до програми, основною формою організації навчально – виховного процесу з фізичної культури є заняття з фізичної культури. забезпечення диференційованого підходу учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості;
- формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами.

Зміст програми з фізичної культури передбачає, що діти мають систематично займатися на уроках фізичної культури, вдома, у гуртках та спортивних секціях, оволодівати життєво важливими навичками, а саме: ходьбою, бігом, метанням, іншими.

Упровадження в освітній процес нових форм і методів навчання, заміна традиційних освітніх програм альтернативними, збільшення інформаційної насиченості у суспільстві призводять до неадекватного збільшення навантаження на дітей, перевтоми та розвитку патологічних станів.

Брак рухів у житті дитини, недостатній розвиток рухових функцій негативно позначаються на фізичному стані. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження, сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Багато лікарів вважають фізичні вправи найкращим природним засобом боротьби з депресією, зняття збудження та пом'якшення м'язів. Вони допомагають зміцнювати здоров'я, продовжувати життя.

Працюючи вчителем фізичного виховання понад 11 років, я спостерігаю різке погіршення стану здоров'я дітей та підлітків: 80% першокласників мають порушення здоров'я, значна кількість випускників обмежена у виборі професії через медичні показники. У більшості школярів є функціональні відхилення у різних системах організму, які за несприятливих умов можуть трансформуватися у те чи інше захворювання. Зросла кількість дітей з психічними розладами, відхиленнями у психофізичному, соціальному та духовному розвитку.

Аналіз результатів медичного огляду у школі свідчить про те, що на сьогодні більше ніж у 30% учнів виявлено різні патології, кількість абсолютно здорових підлітків не перевищує 10 %. До того ж спостерігається тенденція до її зменшення, що в останнє десятиліття набула стійкого характеру. Значною мірою це зумовлено інтенсивним зростанням функціональних порушень і хронічних хвороб у підлітковому віці. Оскільки, за даними досліджень, 50-70 % стану здоров'я людини залежить від способу життя, постає потреба у навчанні кожного учня таких засобів і форм життєдіяльності, які забезпечать здоров'я сьогодні і в майбутньому, творчу та фізичну активність і довголіття. Розпочинати таке навчання потрібно із раннього дитячого віку: у сім'ї, дошкільному закладі, а зі вступом дітей до школи стає можливим цілеспрямований педагогічний вплив. Для педагогічного впливу чинник рухової активності є головним. Фізичні вправи – це основний доступний для вчителів фізкультури засіб формування здорового способу життя.

Головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання є мотивація. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності, тощо. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії.