

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 3

с углубленным изучением отдельных предметов»

143960, Московская область, г. Реутов, ул. Советская, д. 6А тел. факс 8-495-528-66-57 e-mail:school3reutov@yandex.ru

Методическая разработка
«Физическая культура и здоровый
образ жизни»

(пособие для классных руководителей)

Разработал
учитель физической культуры
Аверин О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Физическая культура - основной элемент здорового образа жизни

1.1. Воспитание физической культуры и здоровье

1.2. Физическая культура и педагогическое взаимодействие в профилактике ЗОЖ

2. Здоровый образ в жизнедеятельности школьников

2.1. Здоровый образ жизни

2.2. Профилактическая деятельность против вредных привычек

Заключение

Введение

В настоящее время здоровье населения России характеризуется низкими показателями. Негативные процессы идут давно, но в последние годы они стали угрожать существованию нации. Сейчас нет практически ни одного показателя здоровья и социального благополучия, который не претерпел бы резкого ухудшения.

Физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и фактических деятельностных форм по сохранению здоровья и обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Сущностью здорового образа жизни является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем, связей индивида и общества.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей, одним из главных в котором является развитие физической культуры личности.

Проблема здорового образа жизни особенно важна в детском и подростковом возрасте, когда закладываются и развиваются знания, умения и навыки физической культуры. Одной из важнейших задач современных образовательных учреждений является укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование здорового образа жизни. Поэтому тема курсовой работы очень актуальна.

Принимая во внимание все вышеуказанное, **цель** данной работы — изучение и исследование оптимальных условий и методов для воспитания физической культуры и формирования здорового образа жизни школьников.

Объектом исследования выступают сами школьники и направленный оздоровительный комплекс мероприятий.

Предмет исследования - процесс воспитания физической культуры и формирование здорового образа в процессе жизнедеятельности школьников.