Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/425290

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 5
1.1. Здоровый образ жизни и его основные особенности 5
1.2. Основы формирования здорового образа жизни у младших школьников 9
ГЛАВА 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 13
2.1. Подвижная игра – средство воспитания к здоровому образу жизни 13
2.2. Значение подвижных игр в формировании здорового образа жизни у младших школьников 17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: 23

Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток в организме, поддержания жизнедеятельности и выполнения повседневной деятельности. Но чтобы он по-настоящему и в полной мере выполнял эти функции, рацион должен отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия: а) он должен быть максимально естественным; б) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям человека и выполняемой им работы; в) не стать культом, а остаться прежде всего необходимостью, а уж потом удовольствием.
При несоблюдении этих требований не только нарушается работа пищеварительной системы, но и страдают практически все функции организма. В результате снижается уровень здоровья, устойчивость к инфекциям и работоспособность; Развиваются многие заболевания, в том числе ожирение, диабет, нарушения сердечно-сосудистой системы и многие другие.
Укрепляйте и тренируйте иммунную систему. В настоящее время большинство прогулов среди школьников и случаев заболеваний среди лиц трудоспособного возраста связаны с простудными и инфекционными заболеваниями, вызванными простудными заболеваниями. К сожалению, такая ситуация связана не с тем, что человек вообще столь чувствителен к низким температурам с рождения, а с тем, что в течение жизни у него не вырабатывается устойчивость к ней, а стремится наоборот к тепловому комфорту. [2]
С другой стороны, известно, что люди, систематически занимающиеся закаливанием, значительно реже болеют простудными и простудными инфекционными заболеваниями, а само заболевание у них протекает легче.
Четкий распорядок жизни. Все поведение человека, выполнение функций, а также отдых и сон должны подчиняться определенной закономерности, которая бы отвечала требованиям:
любую нагрузку (в том числе мышечную, умственную, умственную и даже прием пищи) необходимо чередовать с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма;
распорядок дня человека должен отражать все стороны его жизни: учебу (работу) и сон, заботу о здоровье и отдыхе, выполнение семейных обязанностей и свободное время, время на личную подготовку (выполнение домашних заданий) и встречи с друзьями и т. д.
Только при соблюдении этих условий жизнь человека будет полна интересных и важных дел, у него будет место для регулярного ухода за здоровьем и он не будет испытывать постоянного чувства нехватки времени.
Отказ от вредных привычек, к которым относится регулярное употребление вредных для здоровья человека веществ и продуктов. К таким веществам относятся алкоголь, табак, наркотики, токсичные вещества и т. д. Каждый из них не только при систематическом применении, но иногда даже при однократном применении вызывает серьезные нарушения в работе организма, поэтому их называют «вредными». » а их постоянное употребление называется «вредными привычками».[3]
Чаще всего употребление вредных веществ связано с их способностью угнетать сознание человека, который теперь считает, что определенные жизненные проблемы и неприятные обстоятельства перестали для него существовать. Но после того, как действие этих веществ, уже нанесших вред здоровью,

заканчивается, проблемы остаются, а здоровье и время, которые можно было бы использовать для их решения, теряются.

1.2. Основы формирования здорового образа жизни у младших школьников

Несмотря на развитие и новые достижения в области медицины, общее состояние здоровья общества сегодня, и в частности детей младшего школьного возраста, требует серьезного изучения и анализа. Современные условия жизни, вызванные изменением экологической ситуации в мире, развитием информационных технологий и многими другими факторами, способствуют появлению новых видов заболеваний, характерных для нынешнего поколения школьников. Поэтому вопросы здорового образа должны меняться и адаптироваться к современным реалиям, что делает тему, с которой мы сегодня имеем дело, актуальной и значимой.

Конечно, есть общие, так сказать «непоколебимые» рекомендации, позволяющие сохранить как психологическое, так и физическое здоровье младшего школьника. Прежде чем говорить об особенностях состояния школьника, необходимо понять, в каких условиях оказывается каждый первоклассник при поступлении в учебное заведение. Вопросам адаптации посвящена большая работа, и сегодня ни у кого не вызывает сомнения, что ребенку нужно время, чтобы привыкнуть к новому образу жизни, одноклассникам и учителю. [4]

У каждого человека этот процесс происходит сугубо индивидуально и поэтому занимает разное количество времени. В этом случае учителю необходимо разработать конкретную программу, которая сможет помочь в процессе адаптации. В случае, когда процесс привыкания достаточно сложен и не была проведена грамотная работа по сопровождению студента, могут возникнуть психологические проблемы, которые, в свою очередь, оказывают непосредственное влияние на физическое здоровье.

Поэтому вопросы адаптации, психологического состояния, физического здоровья и эффективности полученных студентом знаний напрямую взаимосвязаны и оказывают непосредственное влияние друг на друга. По статистике, учащиеся, которые с трудом адаптируются к новому статусу, чаще болеют простудными заболеваниями и испытывают психологические трудности, вызванные нежеланием учиться, что приводит к плохим результатам в процессе обучения и воспитания в начальной школе и в дальнейшем учебе.

Таким образом, говоря о здоровом образе жизни младшего школьника, необходимо учитывать все вышеперечисленные элементы [7]. Проблемы в процессе адаптации могут быть вызваны таким явлением, как педагогическая запущенность, под которой понимают отклонение от нормы в развитии первоклассника, вызванное недостатками обучения и воспитания. Это может привести к трудностям адаптации к обществу, увеличивая риск общих психологических и физических проблем со здоровьем.

Но тем не менее психику первоклассника, имеющего подобные проблемы, можно исправить. Для работы с такими детьми необходимо определиться с видом пренебрежения: интеллектуально-педагогическим, нравственно-педагогическим, нравственно-эстетическим, нравственно-трудовым и медико-педагогическим. Их устранение и осуществление полной академической адаптации первоклассника возможно только путем объединения усилий социального педагога, завуча и семьи [3].

Причинами педагогической халатности могут быть: равнодушие со стороны родителей и других авторитетных для первоклассника родственников; необоснованная критика его действий; конфликты в семье, которые видит ребенок; чрезмерная родительская забота, унижение или упреки ученика в присутствии сверстников. [5]

У учащегося могут возникнуть проблемы в первом классе из-за замедленного развития ребенка (умственной отсталости), физических недостатков, например нарушения речи, повышенной утомляемости или снижения успеваемости учащегося. Это одна из основных причин, которая не только мешает ему освоить новую программу, развить самостоятельность и творческий подход к изучаемому материалу, адаптироваться к обучению в целом, но и влияет на его физическое состояние, количество заболеваний.

Нередко образовательно запущенные дети впоследствии становятся успешными учениками, для этого необходимо вовремя диагностировать данную проблему и провести соответствующую работу [2].

1. Былеева Л.М., Коротков И.М. Подвижные игры "Физкультура и спорт" [Текст] / Л.М. Былеева.- М., 2023.- 154с.
2. Делигишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст]/

А.А. Делигишин - Киев, 2019.- 235с.
3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д : Феникс, 2022. - 160 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов. / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 160 с.
5. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - 2-е изд., исп. - М.: Советский спорт, 2021 г. - 464 с.
6. Матвеев Л.П. - Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2019.-173с.
7. Портных Ю.И. - Спортивные игры и методика преподавания [Текст]: учеб. пособие / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 2021.-219с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 480 с.
9. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.
10. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2019. - 151 с.
11. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей [Текст]/ В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2020. - 79 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/425290