

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

Любая школа - это храм наук,

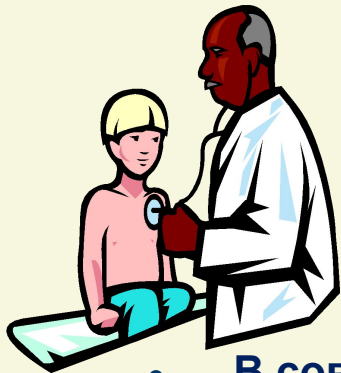
*И как всегда в подлунном мире
водится,*

И президент, и плотник, и пастих

Без школы, без учебы не обходятся



**учитель :
Лозобко А.И.**



Актуальность темы

- В современном мире мы добились новых достижений в науке и технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технологической цивилизации. Но, помимо положительных результатов, такая революция приводит и к отрицательным явлениям. Повсеместно наблюдается ослабление здоровья человека. И, конечно, самыми уязвимыми, становятся дети.
- В последние годы вопросы охраны здоровья детей стали очень актуальными. Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения являются неотъемлемой частью всего учебного процесса школы. Одним из действенных средств в этом вопросе я считаю физическую культуру.
- Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение в учебный процесс **здоровьесберегающих технологий**, под которыми понимается **система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на учащихся**

Причины нарушений здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.

Недостаточная освещенность.

Перегрузка учебными занятиями



Проблемы

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.
Нервно-психические расстройства.



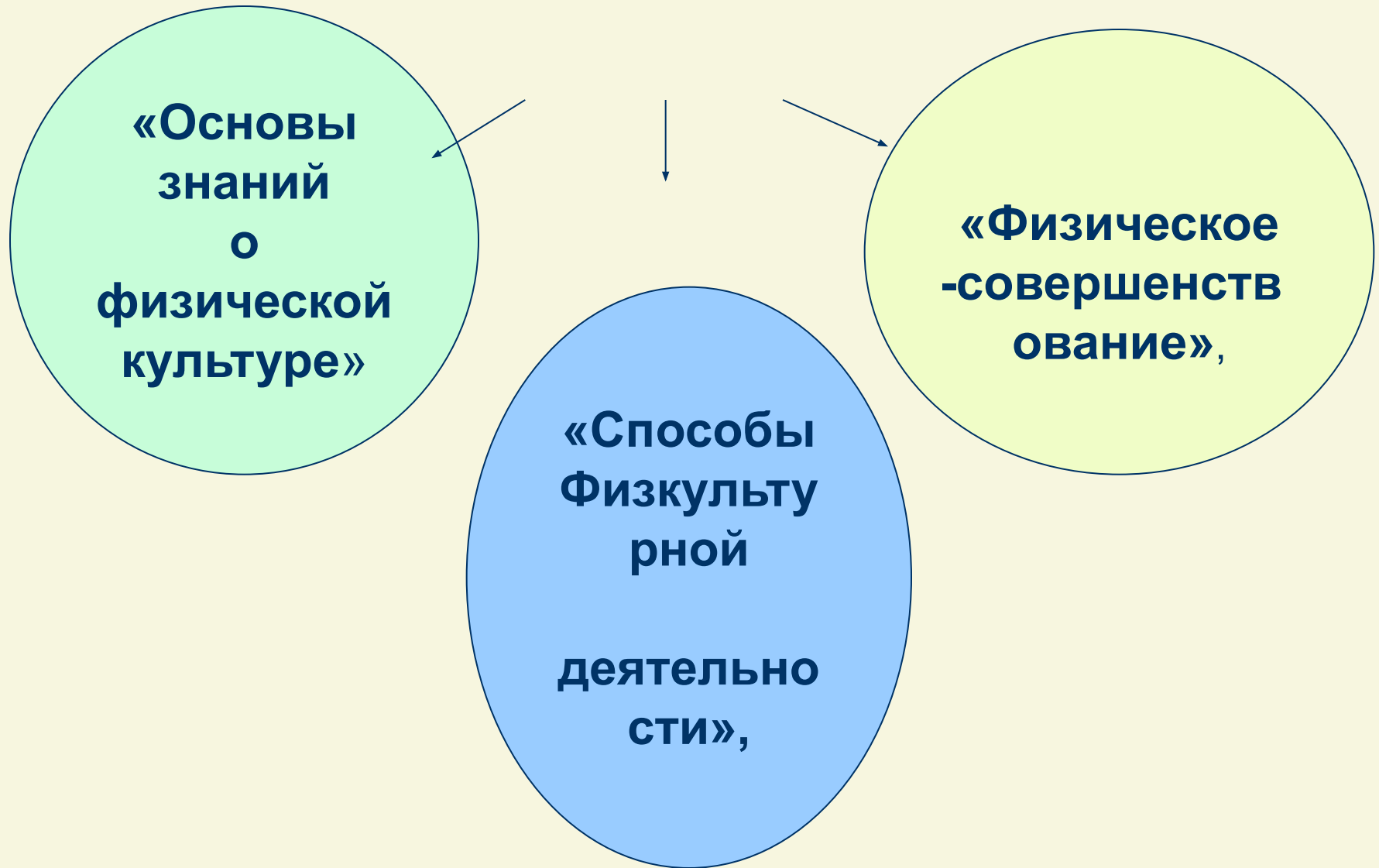
Учебный предмет «физическая культура» – это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к состоянию своего здоровья, содействует воспитанию физических и моральных качеств, укрепляет здоровье и способствует самосовершенствованию. Известно, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.





В соответствии с социально-экономическими потребностями общества я считаю, что цель учебного предмета «физическая культура» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Средством достижения этой цели для меня является - овладение учащимися основ физической культуры. В целом это означает совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и нормальное физическое развитие.

В программе по которой я работаю, в курсе «Физическая культура» выделяется три раздела:



**В своей работе я применяю
современные психолого-педагогические теории
обучения, воспитания и развития личности,
использую активные методы обучения и
воспитания с учётом личностных особенностей
каждого обучающегося.**



Моя работа направлена на:



формирование и
развитие
физической
культуры личности,

сохранение здоровья
учащихся

привитию учащимся
знаний
по здоровому образу
жизни

Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока:

- развиваю и совершенствую у учащихся жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- обучаю подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры);
- обучаю технике двигательных действий в базовых видах спорта;
 - развиваю физические качества учащихся;
 - использую оптимальную нагрузку,
 - провожу инструктажи по охране труда,
- осуществляю контроль за физическим состоянием учеников,
- на теоретических занятиях рассматриваю вопросы здорового образа жизни;
- воспитываю чувства товарищества на занятиях в группах, командах, помощи и взаимопомощи в работе в парах;



Для реализации учебной программы я использую

Методы:

словесные (рассказ, беседа, объяснение);

наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);

практические (выполнение двигательного действия), самостоятельная, индивидуальная работа.



Приёмы

- работа в парах, командах;
- самостоятельная работа;
- дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья учащихся.



Способы организации учебной деятельности:

фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);

- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);

- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их);

- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

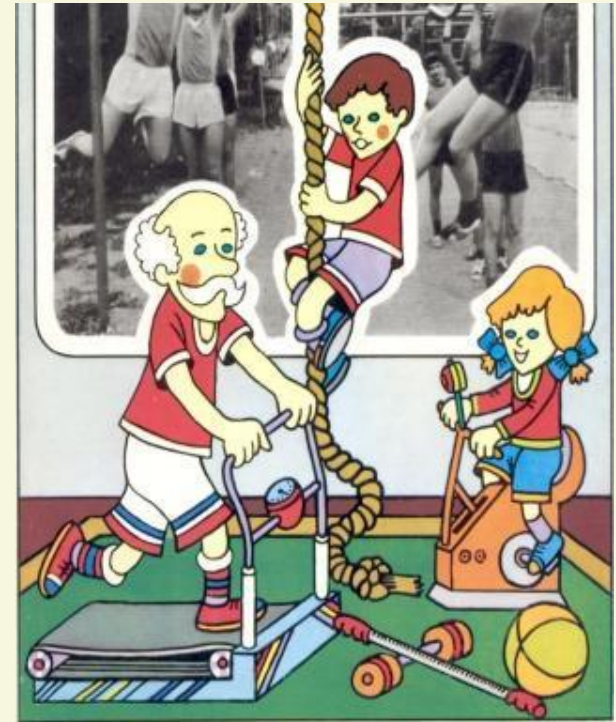
Главная цель всей моей работы – сохранение здоровья учащихся, и в том числе через повышение двигательной активности учащихся и развитие мотивации к занятиям физической культурой.



Для решения поставленной цели я применяю:

дифференцированный и индивидуальный подход (задания подбираются в соответствии с уровнем физической подготовки учащихся);

- **вовлекаю учащихся в соревновательную деятельность** (включение элементов соревнований при проведении уроков);
- **развиваю самостоятельность** (через привлечение учащихся к подбору упражнений и проведению разминки);
- **провожу нестандартные уроки** (урок-соревнование, урок-турнир, урок-конкурс).



**В структуре уроков
физической культуры
применяются следующие
элементы
здоровьесберегающих
технологий**

**Эмоционально-положительный
настрой, который дает
возможность обеспечить
успешную деятельность,
повысить работоспособность и
снизить утомляемость**

Гимнастика с элементами акробатики, которая благотворно воздействует на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Гимнастика – не только хорошее развитие мускулатуры, это слаженная деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма.

Лёгкая атлетика. Развитие основных движений — одно из главных условий всестороннего физического развития растущего человека, которое не только обуславливает развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствует развитию у детей ловкости, быстроты, выносливости, облегчает прохождение школьной программы по физической культуре.

- **Лыжная подготовка.**
- **Подвижные и спортивные игры.**
- **Гигиенические условия для занятий.**

Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, совершенствование физического состояния учащихся через двигательную активность помогают учащимся стать добрее, сильнее духом, поднимают их над своими слабостями, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.



Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человека в полноценного, здорового гражданина своей страны.



здоровья всем крепкого!

