

# Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

Учитель физической культуры:  
Буханцева Е.А.

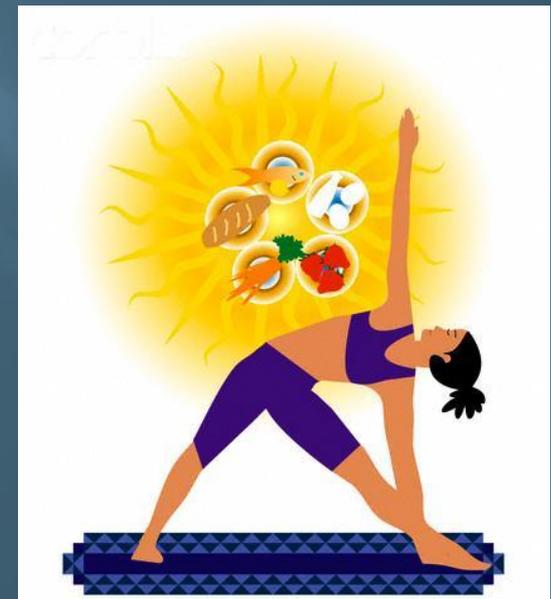
2018 год

*Актуальность.* Здоровье детей – забота общая. Последние статистические данные медицинских осмотров в Российских школах свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4 - 5 раз, поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся сегодня очень актуальны.



## Цель работы учителя физической культуры:

- обеспечить каждому ученику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.



Выполнение достигается решением  
следующих задач:

1. сформировать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. повысить уровень физической подготовленности школьников.

Я решаю эти задачи, используя классно-урочную и внеклассную формы работы.

- Уроки физической культуры проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.
- На уроках физкультуры я использую различные методы организации урока, планирую уроки, с применением различных средств и методов.
- В процессе обучения, использую дифференцированный подход, учитывая возраст, пол, медицинские показатели, решая ЭТИМ весь комплекс задач: **образовательных, оздоровительных и воспитательных.**



Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока:

- ▣ развиваю и совершенствую у учащихся жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- ▣ обучаю подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта, (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр);
- ▣ обучаю технике двигательных действий в базовых видах спорта,
- ▣ развиваю физические качества учащихся, обучаю способам контроля за состоянием их здоровья (образовательные);

- ▣ использую оптимальную нагрузку;
- ▣ провожу инструктаж по технике безопасности;
- ▣ осуществляю контроль за физическим состоянием учеников;
- ▣ слежу за моторной плотностью урока;
- ▣ на теоретических занятиях рассматриваю вопросы валеологии и здорового образа жизни (оздоровительные);
- ▣ воспитываю чувства товарищества на занятиях в группах, командах,
- ▣ помощи и взаимопомощи в работе в парах, тройках;
- ▣ развиваю волевые качества учеников.

Формируя у учащихся интерес и потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом, стремление к укреплению здоровья, мы получаем результаты, которые можно сложить в следующую цепочку:

- ▣ увеличение двигательной активности школьников, способствует улучшению их здоровья,
- ▣ здоровые дети показывают высокий уровень успеваемости на уроках как физической культуры так и других предметов..