

**Здоровье
сберегающая
технология обучения
на уроках
физкультуры**

Педагог: МБОУ СОШ №77
Малинина Оксана Валерьевна



- Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”.



Условия здоровьесбережения



Двигательный режим

Урок физической культуры

Внеурочная деятельность

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

- Важное место в своей деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям на уроках физической культуры, цель которых ,обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания ,умения и навыки по здоровому образу жизни ,научить использовать полученные знания в повседневной жизни, должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, помощь родителей в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и самих в целом



Цели проведения таких уроков

1. Укрепление физического и психического здоровья человека;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой ;
3. Формирование культуры двигательной активности учащихся;
4. Воспитание нравственной культуры учащихся , интереса и истории спорта. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного



Основные	цели	урока
1.Формирование здоровья	2.Сохранение здоровья	3.Укрепление здоровья

Перед учителем стоят вопросы:

-Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

-Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

-Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

-Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

Большое внимание на уроках физической культуры уделяется технике безопасности учащихся. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи, грамотность учащихся по этим вопросам контролируется опросом и тестированием.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.





Для меня очень важно правильно организовать урок,
т.к. он

является основной формой педагогического процесса. Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока, создание условий для заинтересованного отношения к занятию. На уроках физической культуры я уделяю особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т. д. должны лишь дать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивает с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивает с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе.



Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности:



- Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий



- Повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни



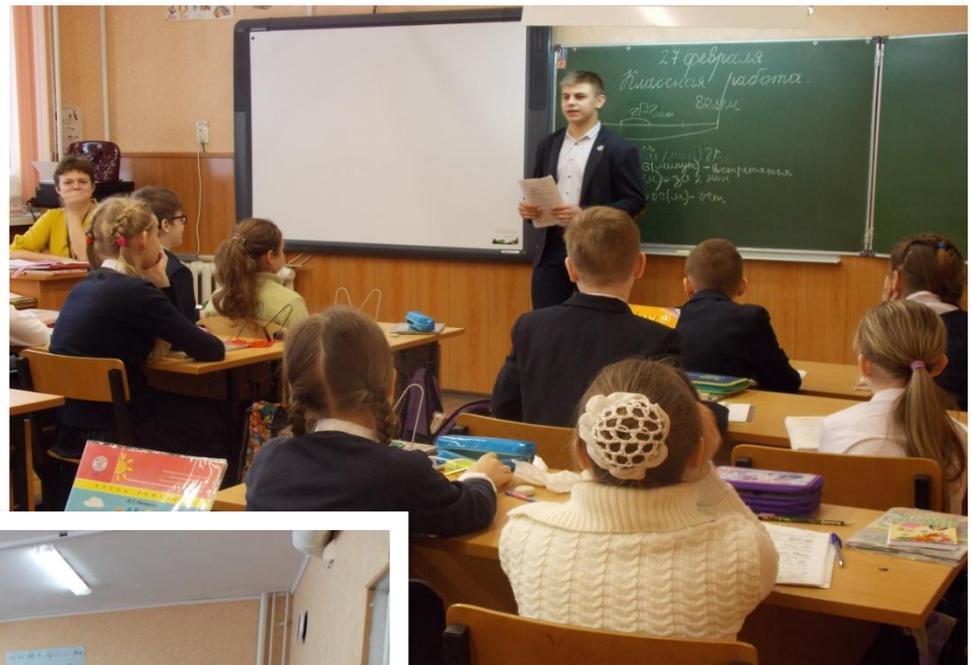








- Формирование у школьников интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни



- Реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью

Приёмы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы



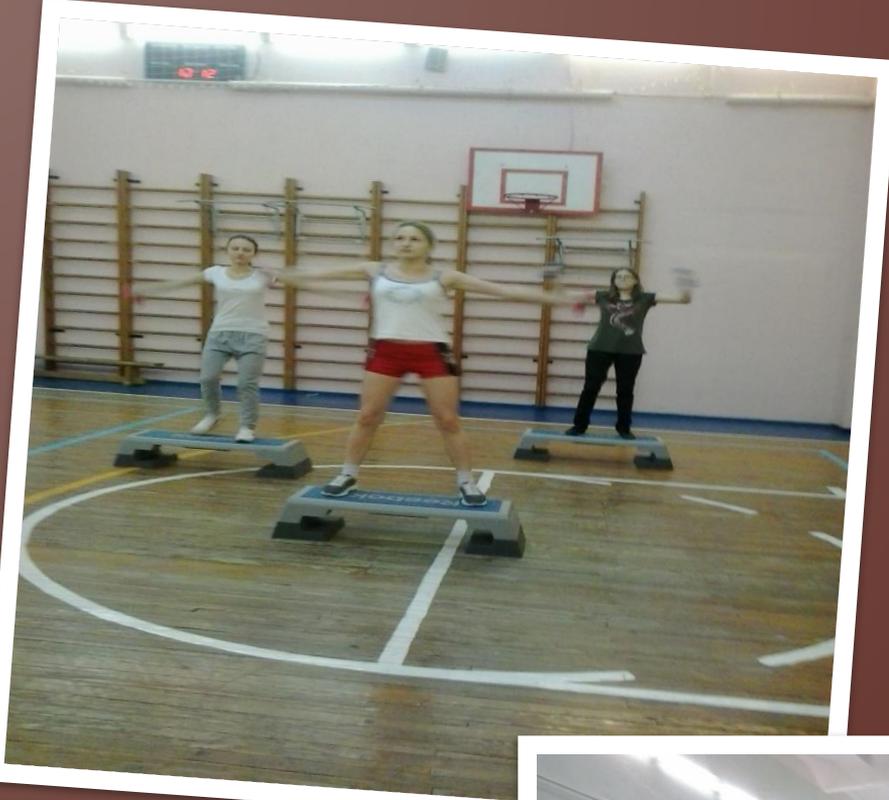


Олимпиада









Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры используются на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления, восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания.

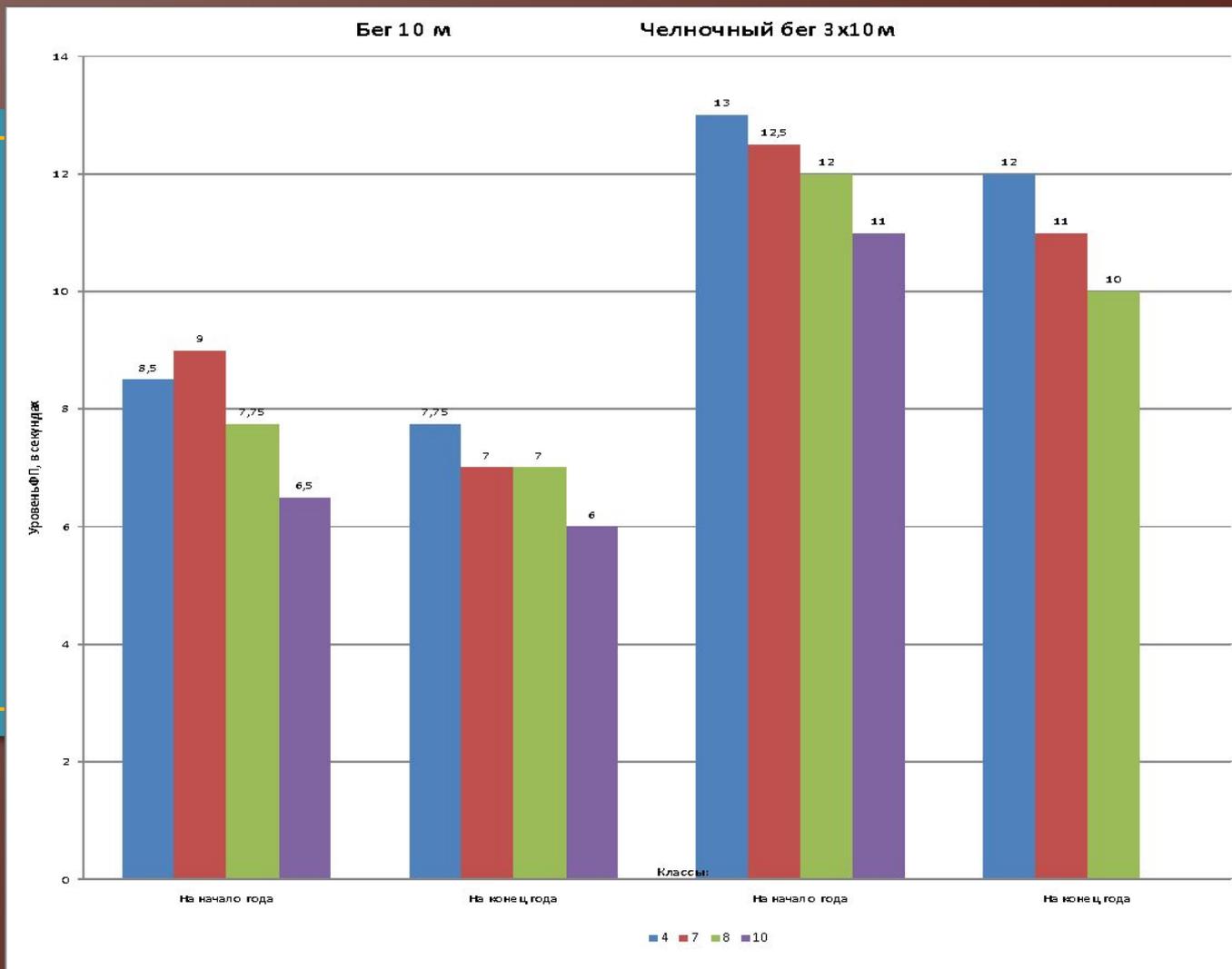




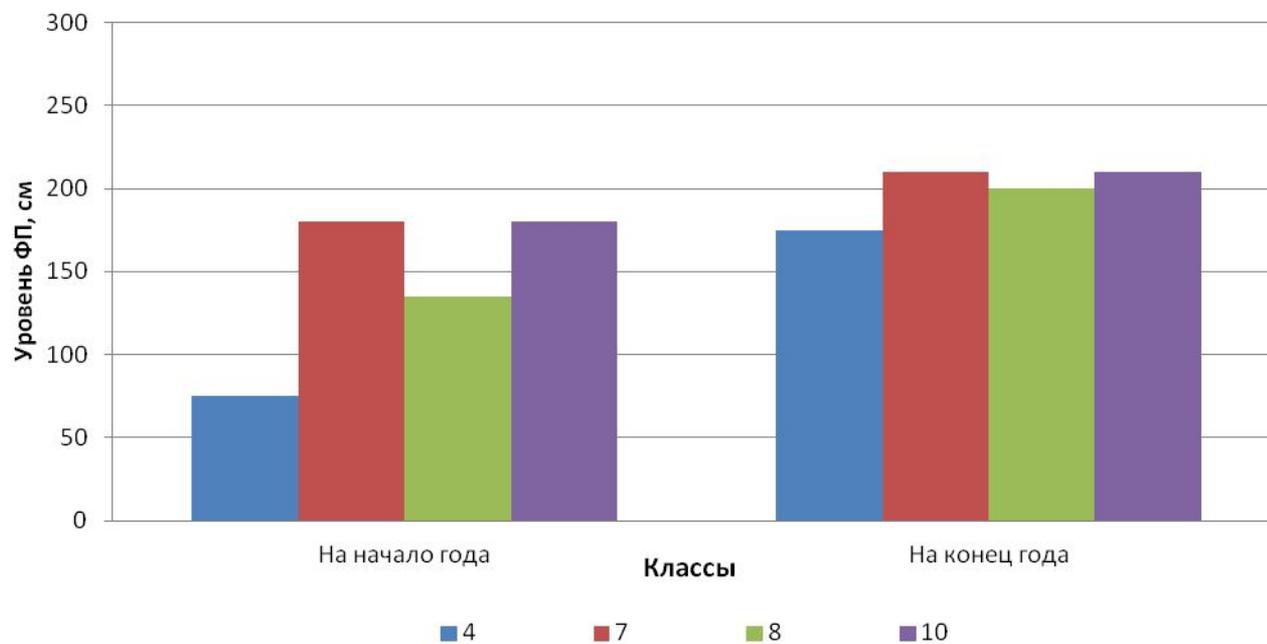
Олимпиада



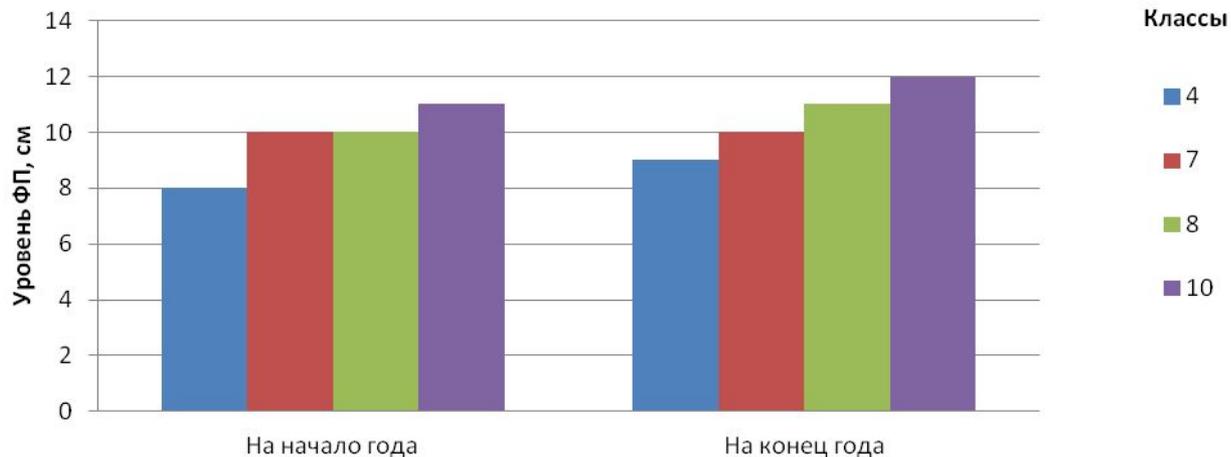




Прыжки в длину с места

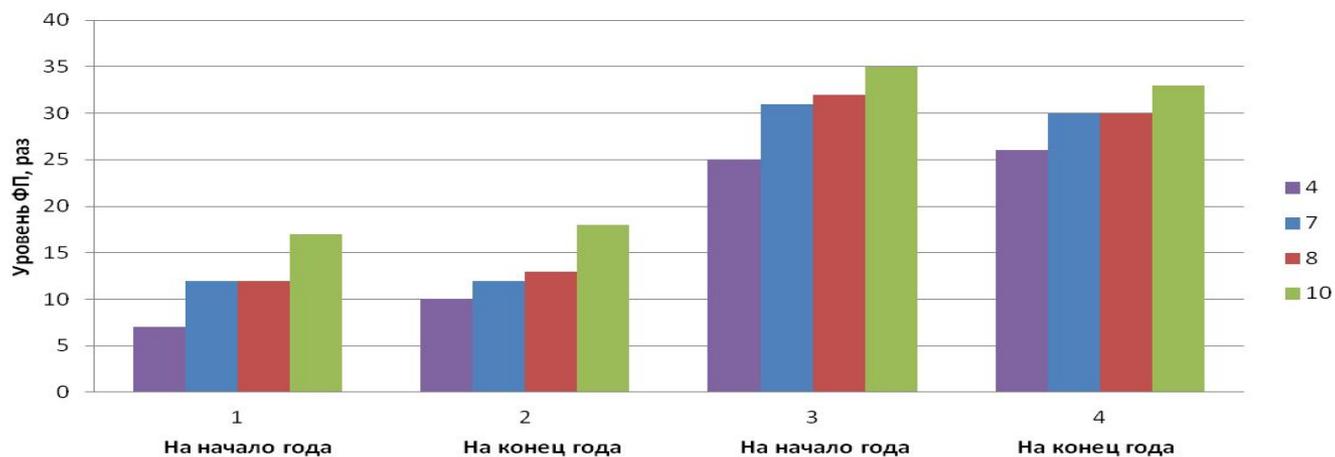


Наклон вперед



Подтягивание из виса лежа

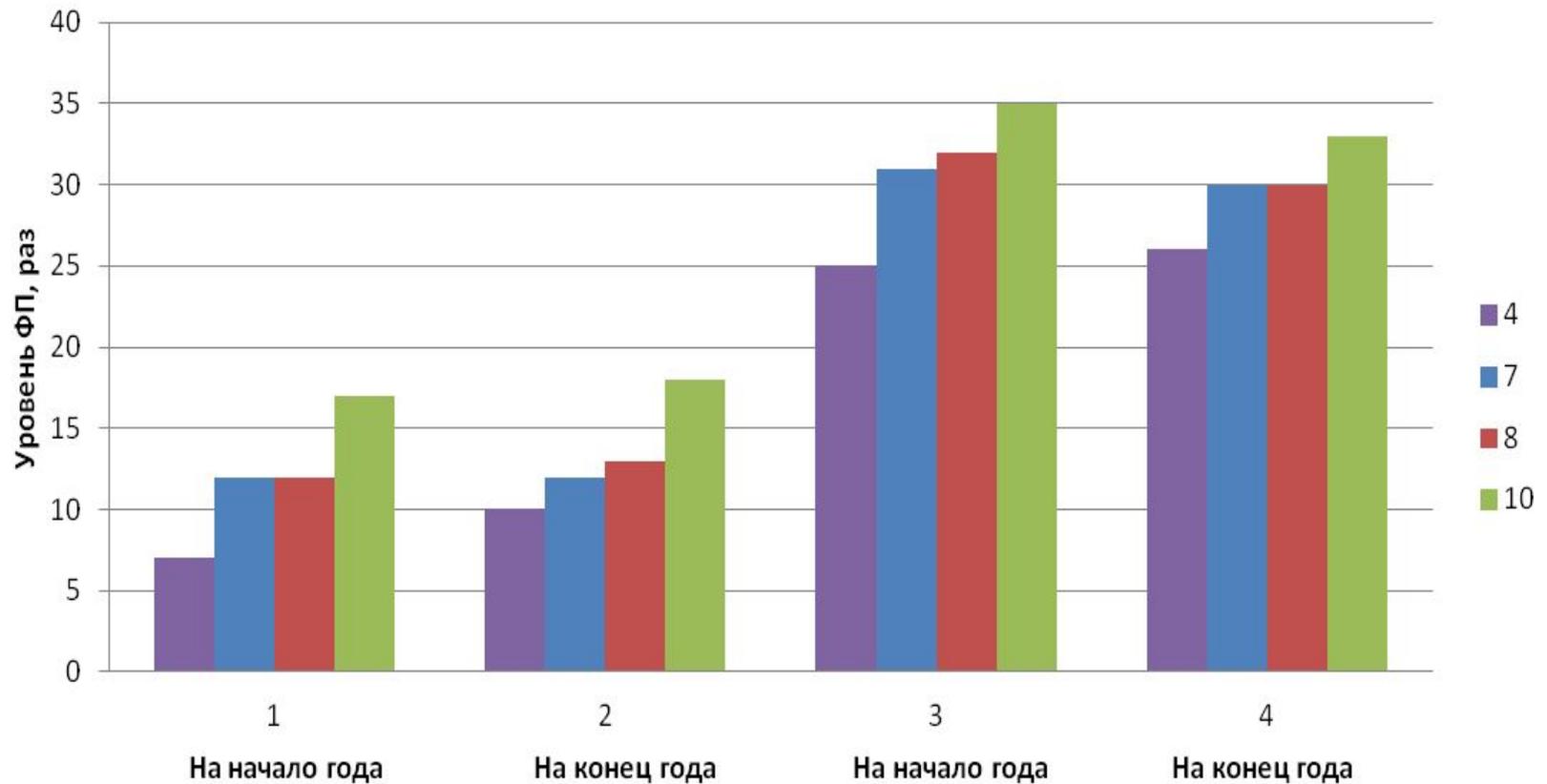
Поднимание туловища за 30 сек.



Показатели поднимания туловища за 30 сек. Сохраняются на протяжении учебного года на высоком уровне.

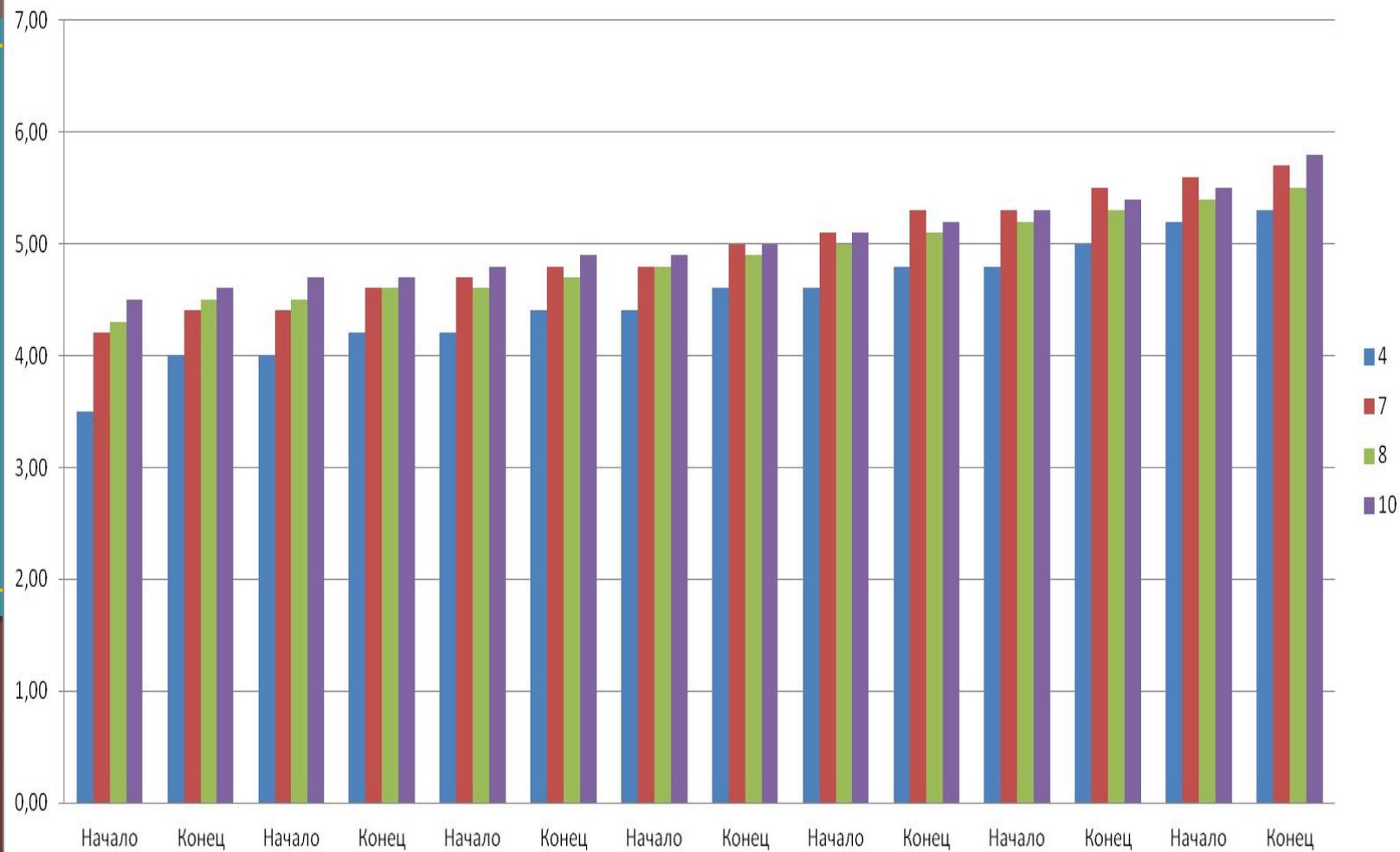
Подтягивание из виса лежа

Поднимание туловища за 30 сек.



Показатели поднимания туловища за 30 сек. Сохраняются на протяжении учебного года на высоком уровне.

Итоги года



ВЫВОДЫ

- 1. Основными факторами, определяющими решение задач физической подготовки, являются физические упражнения, соотношение объёма и интенсивности упражнения, характер и длительность отдыха в процессе упражнения в перерывах между занятиями, а так же условия выполнения упражнений
- 2. На основе сравнительного анализа результатов семи контрольных испытаний, отличия положительной динамики развития физических качеств. К концу учебного года на высшем уровне своей двигательной подготовленности. Позитивные изменения в показателях ДП определяют эффективность процесса физической подготовки в течении учебного года. Ожидать достижения высокого уровня развития физических качеств к концу учебного года по всем тестам не представляется возможности, так как в начале учебного года по некоторым из них был отмечен низкий уровень подготовленности.
- 3. Но как бы ни были низки исходные показатели физической подготовки учащихся, нужно иметь в виду, что успех процесса ФВ определяется не уровнем подготовленности, а положительной динамикой изменений этих показателей в процессе систематических занятий, увлечённостью занимающихся, их заинтересованностью в развитии своего организма.
- Результаты контрольных испытаний достоверны, что свидетельствует о правильно выбранных методах и средствах развития физических качеств школы физкультурников.

Спасибо за внимание!
До свидания!