

Использование Здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

Акименко Марина Николаевна
учитель физической культуры
ГКОУ РО Новочеркасской
школы-интерната №1



Гимнастика, физические упражнения,
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить
работоспособность,
здоровье, полноценную и
радостную жизнь.

Гиппократ.

*Учитель может сделать
для сохранения и укрепления
здоровья обучающихся
больше, чем врач!*

Актуальность проблемы

- здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- увеличение числа учащихся, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;**
- снижение двигательной активности учащихся;**
- физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**

Цель

поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у учащихся отношение к здоровому образу жизни.

Задача

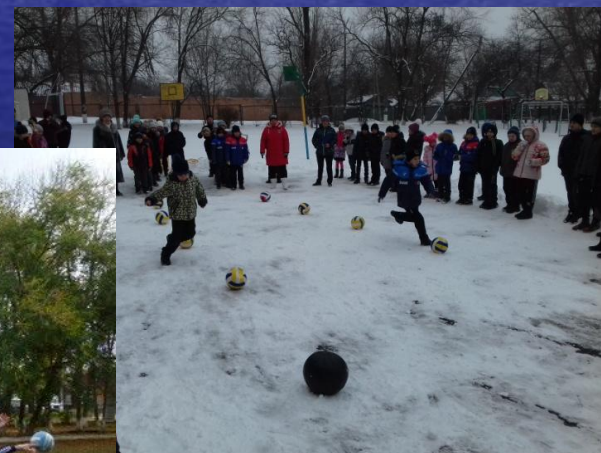
обеспечить каждому учащемуся возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в образовательном учреждении

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- **укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физкультурой и спортом;**
- **повышение общего и среднего уровня физической подготовленности учащихся;**
- **стимулирование участия учащихся в соревнованиях по разным видам спорта;**
- **научить учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни;**
- **формировать ценностное отношение к своему здоровью и потребность в ЗОЖ.**

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

С ранней весны , до поздней осени, а также и зимой занятия по возможности проходят на свежем воздухе. Все уроки должны иметь моторную плотность.



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- Закаливание**
- Дыхательные упражнения**
- Упражнения на формирование осанки**
- Упражнения для профилактики
плоскостопия**
- Упражнения развитие физических качеств**
- Упражнения на релаксацию**

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ




Урок физической
культуры

Физкультурно-
оздоровительные
мероприятия в режиме
учебного дня

Внеклассная
работа

Физкультурно-
массовые и
спортивные
мероприятия



РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ



УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- активное участие в процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- компетентность и грамотность педагогов;
- планомерная работа с родителями;
- взаимодействие с социально-культурной сферой.

Предложения и рекомендации

Необходимо создать в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей.

- Активно внедрять здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности.*
- Систематически пополнять материально-техническую базу ОУ.*
- Изыскать возможность предоставления учащимся спортивного зала.*
- Пропаганда здорового образа жизни, через совместные мероприятия педагогов, учеников и родителей (Дни здоровья, посещение бассейнов, походы выходного дня).*



***Спасибо
за внимание!***