



МКОУ СОШ №3 п. Михайловка

**Основные пути решения
проблемы здоровьесбережения
на
уроках физической культуры
и во внеурочной деятельности**

*Автор: учитель физкультуры
Ольга Ивановна Шабанова*

- Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу многих специалистов!

ПРОБЛЕМА

- В последнее время двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физкультура перестали быть значимыми для молодого поколения.

- Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

Ошибочно полагать, что уроков физкультуры для этого будет достаточно!

Статистика заболеваний

ШКОЛЬНИКОВ



У детей до 14 лет

- 1 место – заболевания органов дыхания
- 2 место – инфекционные и паразитарные заболевания
- 3 место – болезни нервной системы и органов чувств
- 4 место – заболевания желудочно-кишечного тракта

У подростков 15 – 18 лет

- 1 место – заболевания органов дыхания
- 2 место – болезни нервной системы и органов чувств
- 3 место – травмы и отравления
- 4 место – заболевания желудочно-кишечного тракта

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ 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

Актуальность темы

- Здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования
- Увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья
- Снижение двигательной активности школьников
- Физическая культура может компенсировать отрицательные явления



Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников – взрослых и детей. Мне как учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Классификация здоровьесберегающих технологий (Н.К. Смирнов):

- Медико-гигиенические технологии.
- Физкультурно-оздоровительные технологии.
- Экологические здоровьесберегающие технологии.
- Технологии обеспечения жизнедеятельности.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Ориентируюсь в своей деятельности на составляющие здоровьесберегающих технологий, используемые на уроках физкультуры (В.Д. Сонькин)

- Чередование видов деятельности.
- Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки.
- Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным.
- Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Занятия на свежем воздухе.
- Воспитательная направленность занятия.

Моя деятельность. Шаг 1



Моя деятельность как учителя в аспекте реализации ЗСТ на уроках физкультуры включает:

- знакомство с результатами мед. осмотров детей;
- учёт индивидуальных особенностей в учебно-воспитательной работе;
- помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Шаг 1. Реализация системы просветительской работы с учениками и родителями по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью



Шаг 1. Формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни



Здоровый образ жизни - это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- высокая физическая активность
- защита физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спорта. Каждый из них характеризуется своим предметом, действиями на мышечную и суставную систему организма.



Питайся разумно!

Питание является необходимым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в организме, используется для поддержания нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и израсходовать в процессе своей нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Моя деятельность. Шаг 2



Формирование детей по группам здоровья, учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников.

Пытаюсь правильно организовать урок физкультуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

- При планировании и проведении урока я пытаюсь опираться на некоторые основные элементы из комплекса ЗСТ:
- Рациональная плотность урока (например, уроки здоровья);
- Теоретические вопросы, связанные с формированием у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- Оптимального сочетания различных методов и приёмов активизации деятельности учащихся;
- Осуществление индивидуального подхода к учащемуся;
- Созданию благоприятного климата.

Моя деятельность. Шаг 3

Например, эмоциональный климат урока

«Самые здоровые люди - это те, которых ничего не раздражает»

(Г. Лихтенберг)

Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой, через:

- Создание ситуации успеха,
- Умение настроить себя на положительную волну
- Улыбнись самому себе!

Моя деятельность. Шаг 3

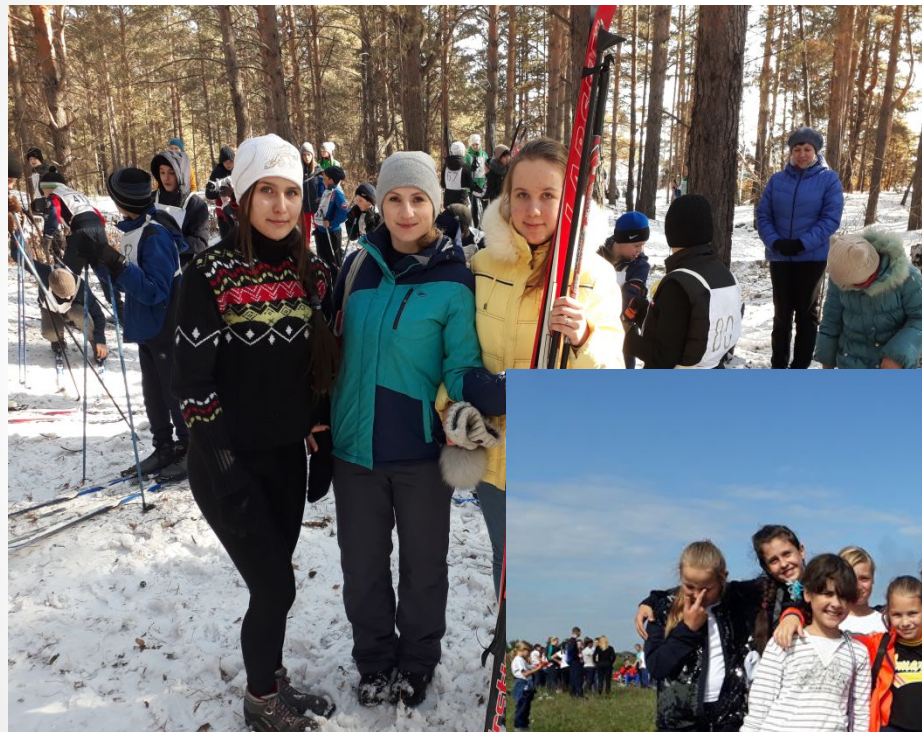
При проведении уроков ориентируюсь на принципы формирования индивидуального комплекса физкультурно-оздоровительных занятий на свежем воздухе, т.е. *использование оздоровительных сил* природы (упражнения, повышающие двигательную активность, способствующие формированию правильной осанки и т.д.)



Моя деятельность. Шаг 3

Шаг 4.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях школы и района (турпоходы, секции, «Дни здоровья» и т.д.)



Шаг 4.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях школы и района (турпоходы, секции, «Дни здоровья» и т.д.)





Перспектив ы

Я считаю, что направленность учителя физической культуры на свою работу выражается в увлечённости ею.

Она становится смыслом его жизни. Поэтому, любовь к своему делу заставляет меня *постоянно совершенствовать свою деятельность*, стремиться к мастерству, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть *быть активным творческим работником!*



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!!!