



*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 состязания, особым действием 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 деятельности или физической 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*

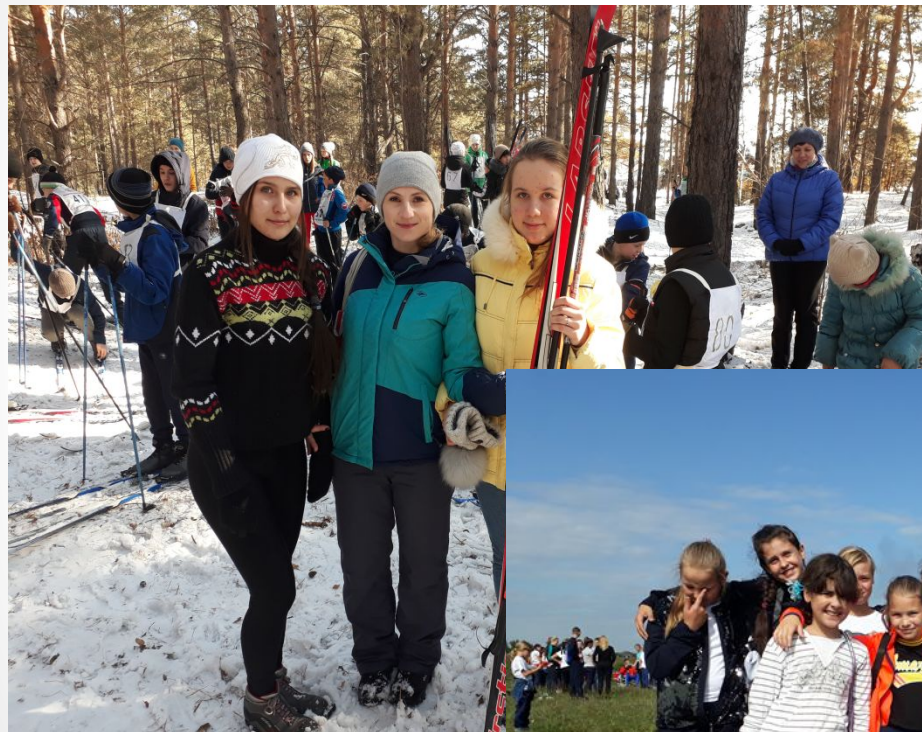
При проведении уроков ориентируюсь на принципы формирования индивидуального комплекса физкультурно-оздоровительных занятий на свежем воздухе, т.е. *использование оздоровительных сил* природы (упражнения, повышающие двигательную активность, способствующие формированию правильной осанки и т.д.)



*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.)*

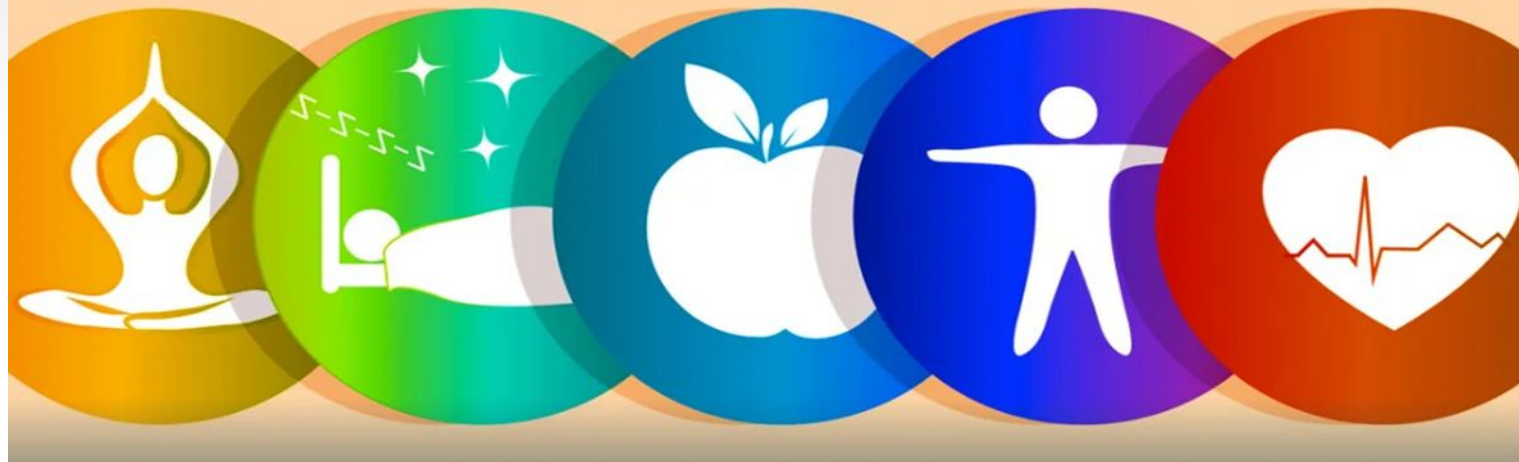




# *Перспектив ы*

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!!!***