

**Обобщение опыта работы по  
здоровье сбережению**

**«Пирамида Здоровья»**

**Учителя физической культуры**

**МАОУ Борковская СОШ**

**Тимофеевой Марины Алексеевны**



**Декабрь 2016 года**

# Понятие здоровья – единство



соматического

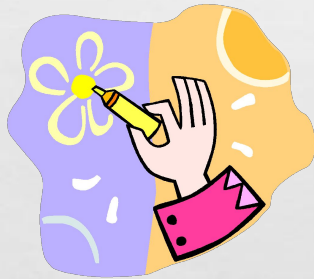
психологического

социального

интеллектуального

духовного

творческого



аспектов здоровья.



# ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К НАРУШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

## причины

## проблемы



Малоподвижный образ жизни



Заболевания опорно-двигательного аппарата

Неправильная привычка (незнание средств и форм занятий)



Нарушение осанки, плоскостопие, снижение зрения

Перегрузка учебными занятиями



Нервно-психические расстройства

# Понятие технологии здоровье сбережения

(греч. téchnē — искусство, logos —учение)

Здоровьесберегающая технология - построение последовательности факторов, предупреждающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий.

Здоровьесберегающие технологии позволяют:

- сформировать социальную зрелость выпускника,
- обеспечить возможность учащимся реализовать свой потенциал,
- сохранить и поддержать физиологическое здоровье учащихся.



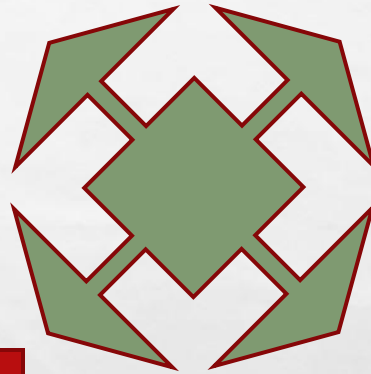
# Сущность круговой тренировки

Строго заданный  
временной  
интервал

Определенная  
последователь-  
ность

Постепенный  
переход к  
нагрузкам

Учет  
индивидуальных  
особенностей  
физического  
развития



Использование спортивного инвентаря  
и оборудования

# Реализация здоровьесберегающего пространства на уроках физической культуры

- Гигиенические факторы
- Оздоровительные силы природы
- Средства двигательной направленности



- Личный пример учителя
- Подбор упражнений согласно возрасту и подготовленности
- Выполнение норм двигательной активности школьника

# В основе круговой тренировки лежат три метода

1. **Непрерывно - поточный** – упражнения выполняются слитно одно за другим с небольшим интервалом для отдыха. Этот метод способствует развития двигательных качеств.
2. **Поточно - интервальный** – простые упражнения выполняются 20 - 40 секунд с минимальным отдыхом, при сокращении контрольного времени прохождения кругов. Этот метод развивает общую и силовую выносливость.
3. **Интенсивно - интервальный** – при сокращении времени работы на станциях до 10 - 20 секунд и сохранении времени отдыха до 30 - 40 секунд. Этот метод направлен на развитие максимальной и «взрывной» силы.

# В ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕЖАТ ТРИ МЕТОДА:



1. **НЕПРЕРЫВНО - ПОТОЧНЫЙ** – УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СЛИТНО ОДНО ЗА ДРУГИМ С НЕБОЛЬШИМ ИНТЕРВАЛОМ ДЛЯ ОТДЫХА. ЭТОТ МЕТОД СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

2. **ПОТОЧНО - ИНТЕРВАЛЬНЫЙ** – ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ 20 - 40 СЕКУНД С МИНИМАЛЬНЫМ ОТДЫХОМ, ПРИ СОКРАЩЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ КРУГОВ. ЭТОТ МЕТОД РАЗВИВАЕТ ОБЩУЮ И СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

3. **ИНТЕНСИВНО - ИНТЕРВАЛЬНЫЙ** – ПРИ СОКРАЩЕНИИ ВРЕМЕНИ РАБОТЫ НА СТАНЦИЯХ ДО 10 - 20 СЕКУНД И СОХРАНЕНИИ ВРЕМЕНИ ОТДЫХА ДО 30 - 40 СЕКУНД. ЭТОТ МЕТОД НАПРАВЛЕН НА РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ И «ВЗРЫВНОЙ» СИЛЫ.





# Виды здоровье сберегающих технологий



## **Защитно – профилактические:**

направлены на защиту детей от неблагоприятных для здоровья воздействий (санитарно – гигиенические требования, чистота, прививки, др.)

## **Компенсаторно – нейтрализующие:**

используются для нейтрализации какого-либо негативного воздействия. (физкультминутки, витаминизация пищевого рациона и др.)

**Стимулирующие технологии:** позволяют активизировать собственные ресурсы детского организма. (закаливание, дозирование физической нагрузки).

## **Информационно – обучающие:**

призваны обеспечить уровень грамотности в вопросах здоровья.

# Здоровье сберегающая технология обучения основана на:



▪возрастных особенностях детей,

▪вариативности форм и методов обучения,



▪ОПТИМАЛЬНОМ СОЧЕТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И СТАТИЧЕСКИХ  
нагрузок,



▪обучении в малых группах,

▪создании эмоционально благоприятной атмосферы,

▪формировании положительной мотивации к учебе,

▪культивировании знаний у учащихся по вопросам

здоровья.



# Педагогические технологии здоровье сбережения

- **Организационно – педагогические:** определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний.

- **Психолого – педагогические технологии:** связаны с работой учителя на уроке и воздействием на детей в течение классно – урочного времени.



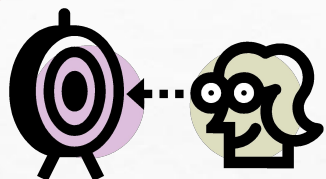
- **Учебно – воспитательные:** включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учащихся о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, просвещение родителей и др.





# Ориентировочное время работы (в сек.) на станциях различной направленности и показатели пульса

№ п/ п	Двигательные качества	Мальчики, лет			Девочки, лет			Пульс, уд\в мин.	
		7-1 1	12-1 5	16-1 8	7-11	12-1 5	16-1 8	При работе	При готовности к повторной работе
1	Ловкость	10	15	20	10	15	20	140	90
2	Быстрота	5	8	10	5	8	10	160	90
3	Сила	10	15	20	10	10	15	160	100
4	Общая аэробная выносливость	360	480	720	240	360	600	140	110
5	Скоростная анаэробная выносливость	15	20	30	10	15	20	190	130
6	Силовая выносливость	20	30	40	15	25	35	190	130



# Подходы ОУ к здоровье сбережению

- Дидактический

на первый план выступают учебные программы и уроки здоровья



- Событийный

основное внимание уделяется конкурсам на тему здоровья и агитации



- Проблемный

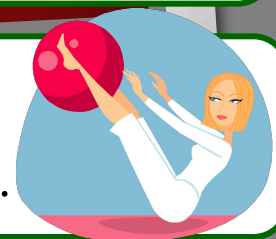
все усилия на решение какой-то конкретной задачи: питания, двигательной активности, профилактики переутомления и т.д.

- Индивидуальный подход

концентрация усилий на учете особенностей каждого учащегося.

- Физкультурный

забота о здоровье школьников = забота об их физическом развитии.



# Наиболее доступные технологии

## Компенсаторные:

- Физкультминутки,
- Организация переменок,
- Пальчиковая гимнастика,
- Ранцы,
- Корректирующая физическая культура



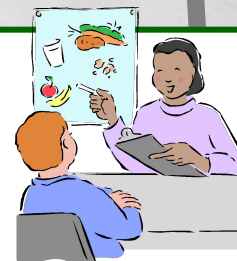
## Стимулирующие:

- Секции.
- Прогулки,
- Питание



## Образовательные:

- Проектная деятельность по тематике здоровья,
- Обучающий курс по основам здоровьесбережения,
  - Фестивали, конкурсы здоровья,
- Построение уроков с позиции здоровьесбережения: интерактивность, презентации,
  - Внедрение тематики здоровья в предметы
  - Обучение родителей



# Какие проблемы решат технологии здоровьесбережения в школе?

На уровне учащихся

## *Проблема:*

Нехватка у школьников знаний в области здоровьесбережения,  
полученных из авторитетных источников

## *Задача:*

Предоставление знаний и формирование навыков  
в области здоровьесбережения



## *Решение:*

- организация комплексного обучающего курса по основам здоровьесбережения
- организация тематических тренингов по составляющим здоровья



## *Проблема:*

**Не всегда благоразумное досуговое времяпрепровождение**

### *Задача:*

Организация досуга школьников



### *Решение:*

**Проведение мероприятий в рамках концепции здоровьесбережения:**

- образовательных: кружков, тренингов, фестивалей.
- творческих: мастер-классов, театральных постановок,
- спортивных: интеллектуально-спортивных игр,
- развлекательных: тематических встреч и вечеринок здоровья,
- культурных: тематических экскурсий, выставок, поездок,
- нравственных: поездки в детские дома



## *Проблема:*

**Сформированная «престижность» вредного образа жизни**

### *Задача:*

**Формирование моды на здоровый образ жизни**



### *Решение:*

- пропаганда ЗОЖ посредством организации встреч с успешными людьми, практикующий здоровый образ жизни,

- разработка программы пропаганды ЗОЖ при непосредственном участии самих школьников.

Научим беречь здоровье с детства!

