

# **Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

Подготовили:  
Щирый М.М.  
Зиновкин Ю.И.

## **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

**– это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся**

# 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

# Организация учебного процесса без ущерба здоровью учащихся

## ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ] --> B[Сохранение здоровья]; A --> C[Укрепление здоровья]; A --> D[Формирование здоровья]; B --- E[ ]; E --> C; C --- F[ ]; F --> D;
```

The diagram illustrates the principles of valeology. It starts with the title 'ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ' at the top. Three arrows point downwards from this title to three levels: 'Сохранение здоровья' (Preservation of health), 'Укрепление здоровья' (Strengthening of health), and 'Формирование здоровья' (Formation of health). A horizontal line is positioned below 'Сохранение здоровья', with an arrow pointing down from it to 'Укрепление здоровья'. Another horizontal line is positioned below 'Укрепление здоровья', with an arrow pointing down from it to 'Формирование здоровья'. Each level is underlined.

**Сохранение здоровья**

**Укрепление здоровья**

**Формирование здоровья**

# Причины нарушений 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.



# **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.**

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим

# Условия здоровьесбережения





# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ



# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



Урок физической  
культуры

Физкультурно-  
оздоровительные  
мероприятия в режиме  
учебного и продленного  
дня

Внеклассная  
работа

Физкультурно-  
массовые и  
спортивные  
мероприятия

# Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.

# МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Тестирование в начале года

Составление списков по уровням  
физического развития

Ежемесячное тестирование

Отслеживание изменения  
показателей

Разработка рекомендаций по развитию  
«отстающих» качеств

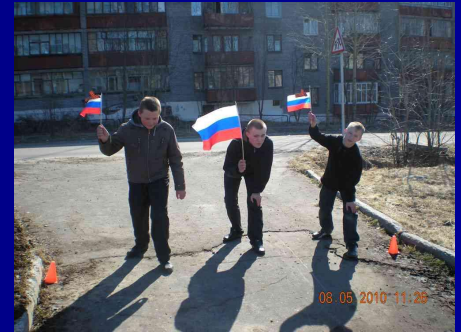
Итоговое тестирование

Анализ результатов



# РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся



# Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников.



**Будьте здоровы!**

Спасибо за внимание!