

Дене шынықтыру сабақтарындағы десаулық сақтау технологиясын қолдану



Подготовил:
учитель ф/к
Каратагайской
средней школы
Темирбаев А.А.

**Использование
здоровьесберегающих технологий на
уроках физической культуры**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»
В.А.Сухомлинский**

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

ПРОТИВОРЕЧИЯ

Многофункциональность
урока физической
культуры

Повышенные требования
к валеологической
направленности



Высокий уровень
требований к физической
подготовленности

Снижение интереса
к урокам физической
культуры



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 main title 'ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ' at the top. Three arrows point downwards from this title to three distinct 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 with a horizontal line.

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья

Основные причины нарушения здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.
Вредные привычки.
Недостаточная освещенность.
Перегрузка учебными занятиями

Проблемы

Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Нарушение осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.
Нервно-психические расстройства.



Условия здоровьесбережения



УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим
- Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ



УРОКИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ



Использование здоровьесберегающих технологии на занятиях в классе



В ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ УЧАЩИХСЯ ВХОДИТ:



Урок физической
культуры

Физкультурно-
оздоровительные
мероприятия в режиме
учебного и продленного
дня

Внеклассная
работа

Физкультурно-
массовые и
спортивные
мероприятия

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!