

# 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 --- B_bar[ ]; C --- C_bar[ ]; D --- D_bar[ ]
```

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!