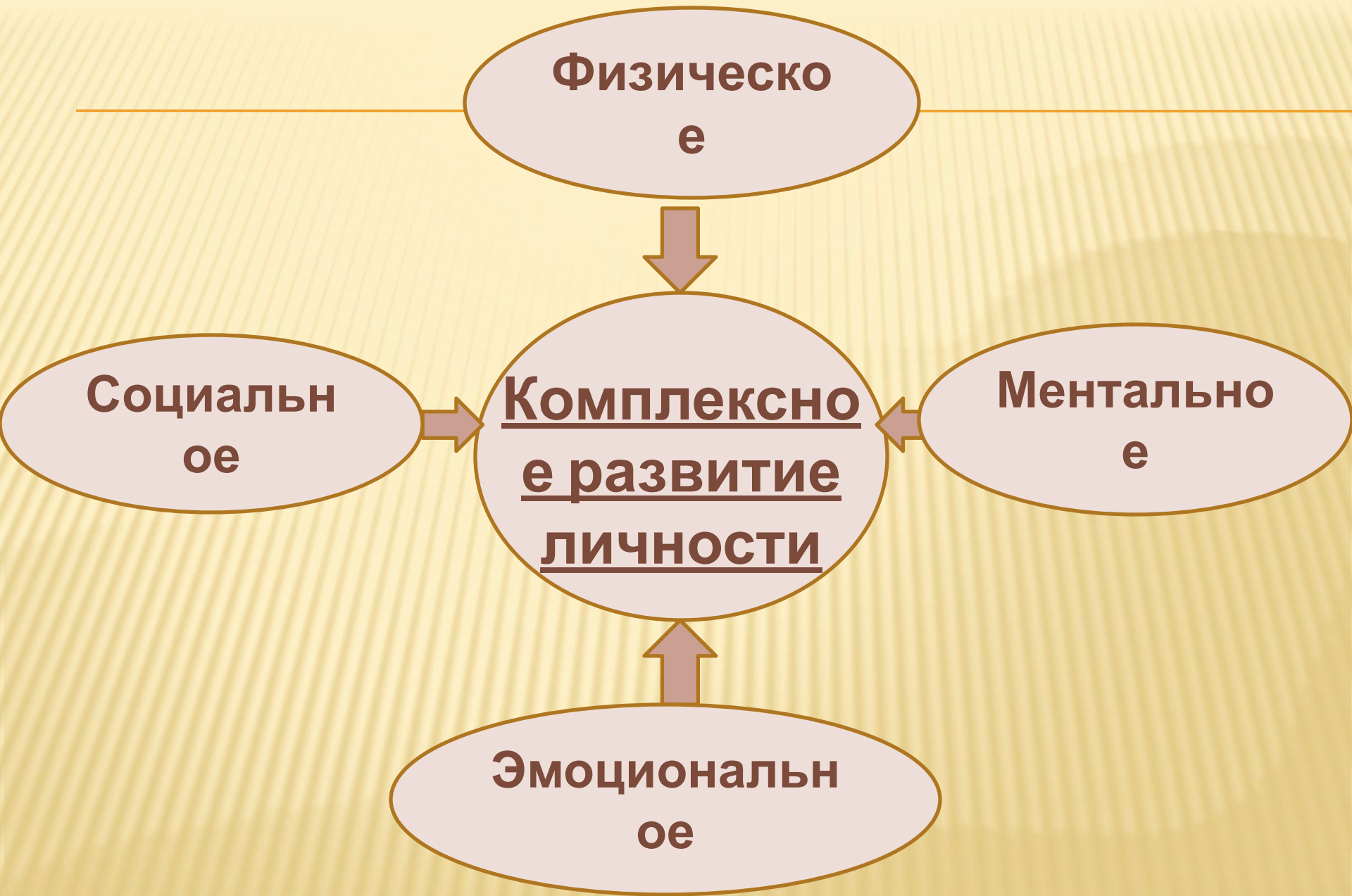


КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

**Учитель физической культуры
МКОУ «Хохольский лицей»
И. В. Чернышёв**





**Развитие
критического
мышления**

**Технология
сотрудничества**

**Комплексное
развитие
школьников
средствами
современных
педагогических
технологий в
физическом
образовании**



**Проектная
технология**

**Игровая
технология**



**Здоровьесберегающая
технология**

**Информационно-
коммуникационная
технология**



БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!

1. «Быстрые крестики-нолики»

2. «Пресс с мячом»

3. «Дай пять!» «Кто быстрее?»

КАК ТЕБЯ ЗОВУТ?

А - 10 ПРЫЖКОВ НА 2-Х НОГАХ НАЗАД

П - ДОБЕЖАТЬ ДО БЛИЖАЙШЕЙ ДВЕРИ И

Б - 10 ДВИЖЕНИЙ «ПТИЧКА»

Р - 3 КУВЫРКА ВПЕРЕД

В - 5 ПРЫЖКОВ НА ПРАВОЙ НОГЕ

С - 20 ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ

Г - 10 НАКЛОНОВ ВПЕРЕД
10

Т - СТОЯ НА ПРАВОЙ НОГЕ ПОСЧИТАТЬ ДО 10

Е - 5 ПРЫЖКОВ НА ЛЕВОЙ НОГЕ
10

У - СТОЯ НА ЛЕВОЙ НОГЕ ДОСЧИТАТЬ ДО 10

Ё - ПО 5 ПРЫЖКОВ С ПОВОРОТОМ

Ф - ДОТЯНУТЬСЯ «ДО ОБЛАКОВ» 5 РАЗ

Ж - 8 «УТИНЫХ» ШАГОВ
РУКАМИ, 20

Х - КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ВЕЛОСИПЕДА

З - 10 «ГИГАНТСКИХ» ШАГОВ

Ц - ВЫПОЛНИТЬ «КОЛЕСО»

И - 20 ШАГОВ СОЛДАТСКИМ МАРШЕМ

Ч - 20 ШАГОВ СПИНОЙ ВПЕРЕД

К - ПРОЙТИ ПО СКАМЕЙКЕ

Ш - ПОДНЯТЬ МЯЧ С ПОЛА БЕЗ РУК

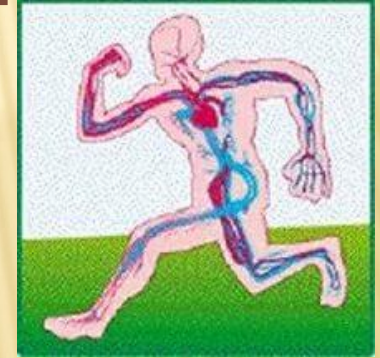
Л - БРОСИТЬ МЯЧ В ЩИТ 3 РАЗА
КРУГ

Ь - ПРОВЕСТИ МЯЧ КАК В ФУТБОЛЕ, 1

М - ПО 5 НАКЛОНОВ ВПРАВО/ВЛЕВО

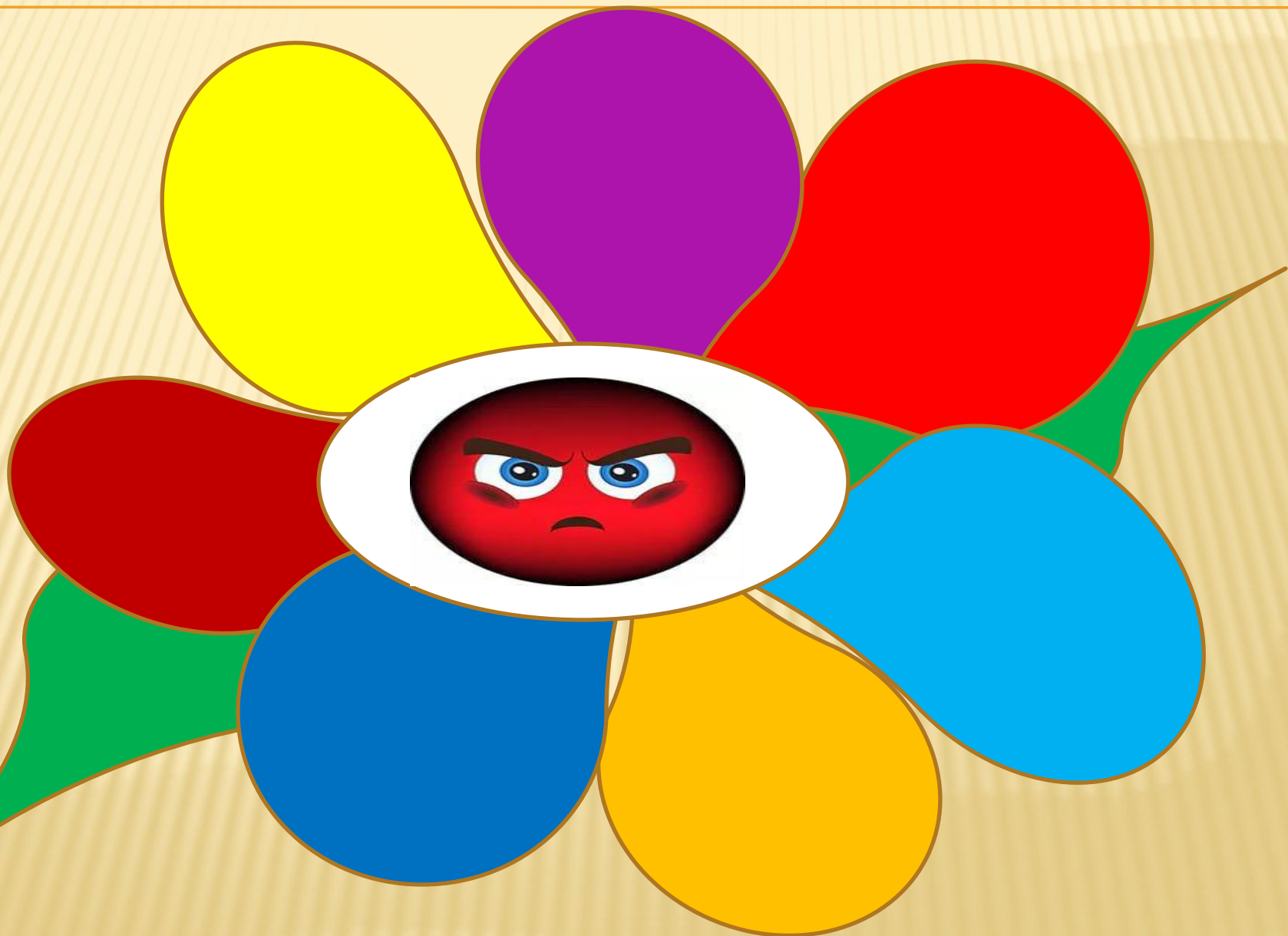
Э - ПРОВЕСТИ МЯЧ КАК В БАСКЕТБОЛЕ. 1

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ОРГАНИЗМОМ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?



Физические упражнения...	так как...
снимают стресс и тревоги	происходит выброс эндорфинов – гормонов радости
являются профилактикой болезней Паркинсона, Альцгеймера и инсульта	усиление кровотока повышает функцию клеток мозга
,такие как тяжёлая атлетика, танцы, теннис, бег, снижают риск заболевания остеопорозом	увеличивается плотность костной ткани, возрастает количество кальция
не должны быть изнуряющими	печень может не справиться с синтезом мочевины из аммиака – продукта распада белков в мышцах
повышают температуру тела и активируют потовые железы	во время тренировки часто возникает тепла больше, чем требуется телу
позволяют эффективно и быстро обеспечить наше тело питательными веществами	увеличение частоты сердечных сокращений укрепляет мышцы сердца, которое начинает более эффективно перекачивать кровь
вызывают учащённое дыхание	увеличивается скорость обмена веществ, и тело нуждается в большем количестве кислорода

МИНИ ПРОЕКТ
ЕСЛИ ТЫ ЗЛИШЬСЯ



МИНИ ПРОЕКТ

ЕСЛИ ТЫ ЗЛИШЬСЯ

Иду в
тренажёрн
ый зал

Слушаю
любимую
музыку

Играю с
кошкой/
собакой

Играю в
футбол

Убираю в
комнате

Ем что-
нибудь
вкусное

Общаюсь с
друзьями



ВЕСЕЛАЯ НЕСЮЖНАЯ ЗАРЯДКА

- Да-да-да. Нет-нет-нет. Ай-ай-ай.
- Я в недоумении
- Восточные мотивы
- Я свободен (Титаник)
- Мой милый стульчик!
- Дженнифер Лопес
- Шагом марш
- Канкан

