

---

***«Оздоровительное  
направление третьего  
урока физической  
культуры с требованиями  
внедрения ФГОС второго  
поколения»***

**ЧУДИНОВА СВЕТЛАНА  
ВИКТОРОВНА, УЧИТЕЛЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МБОУ  
СОШ Г.НЫТВА**

**БАЗОВЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ  
ШКОЛЬНИКОВ?  
ИЛИ  
ОБУЧАТЬ ШКОЛЬНИКОВ САМИМ  
УКРЕПЛЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

---

**ФГОС нового поколения определяют цель физкультурного образования школьников, как**

**ВОСПИТАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ**

**ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ,**

**СПОСОБНОЙ ТВОРЧЕСКИ**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕННОСТИ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ**

**УКРЕПЛЕНИЯ И ДЛИТЕЛЬНОГО**

**СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО**

**ЗДОРОВЬЯ, ОПТИМИЗАЦИИ ТРУДОВОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОРГАНИЗАЦИИ**

**ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТДЫХА И ДОСУГА**

**Ведущая педагогическая идея.**

**Главным в моей педагогической деятельности является постоянное совершенствование и новизна системы занятий с детьми, единство уроков физической культуры и внеклассной работы, выявление эффективных форм и методов, направленных на развитие двигательных качеств и укрепления здоровья учащихся.**

**Решая задачи физкультурно-оздоровительного образования, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентацией на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности к систематической целенаправленной двигательной активности.**

---

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

одна из главных составляющих  
здорового образа жизни. Об этом  
известно давно и написано очень  
много. Но что нужно для того, чтобы  
осознали это все и занимались  
физкультурой с детства и регулярно.  
Этому способствует физическое  
воспитание.

«Чтобы сделать ребенка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым».

Ж. Ж. Руссо

**Одно из направлений моей деятельности**

- это изучение и внедрение  
здоровьесберегающих педагогических  
технологий, обеспечивающих развитие  
природных способностей ребенка: его ума,  
нравственных и эстетических чувств,  
потребности в деятельности.

# ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ УРОКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ-

---

достижение здоровья естественным путем с учетом интересов, желания учащихся, с помощью как традиционных, так и нетрадиционных средств и методов, используемых в соответствии с предлагаемой программой на уроках физической культуры и в самостоятельной работе школьника.

---

# СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ



## Шейпинг

Современная оздоровительная система, оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма.

Благотворно сказывается на всем организме: улучшает дыхание, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют скелет, придавая всей фигуре стройную осанку.

## «Степ-аэробика»

один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика - это система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой. Обычная высота степ-платформ 15-30 см. Выполняя под музыку различные шаги (подъем-спуск), танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движения, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке.

Упражнения на степ-платформе довольно просты, их могут выполнять люди разного возраста и уровня физической подготовленности. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

## Аквааэробика

это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. Водная среда не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развивает физические качества; повышает уровень работоспособности.

## Хатха-йога.

Хатха йога - является структурным элементом йогической системы, направленным на поддержание психофизического здоровья человека. Основные средства хатха йоги - асаны (психофизические упражнения). Хатха-йога может быть использована вне рамок индуизма как система поддержания тела в оптимальном состоянии и особенно подходит людям умственного труда и людям с духовными интересами.

---

## **Задачами формирования здорового образа жизни являются:**

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром
- воспитание культуры здоровья
- развитие творческих способностей
- мотивация на здоровый образ жизни
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни
- внедрение инновационных педагогических технологий

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здраво-  
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%