
***«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%