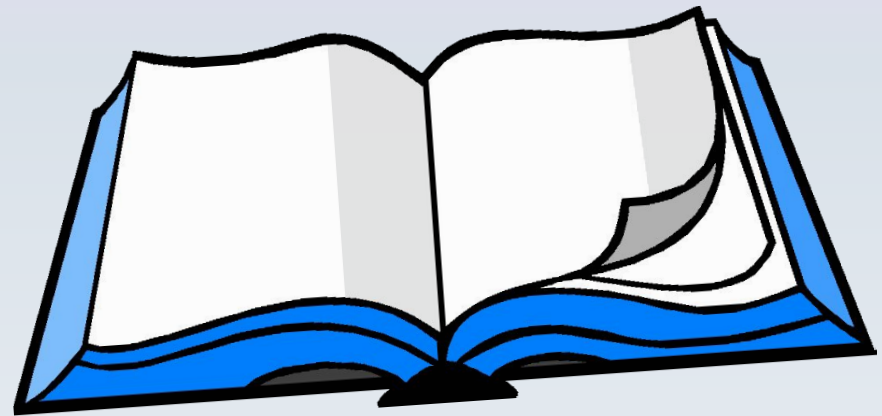
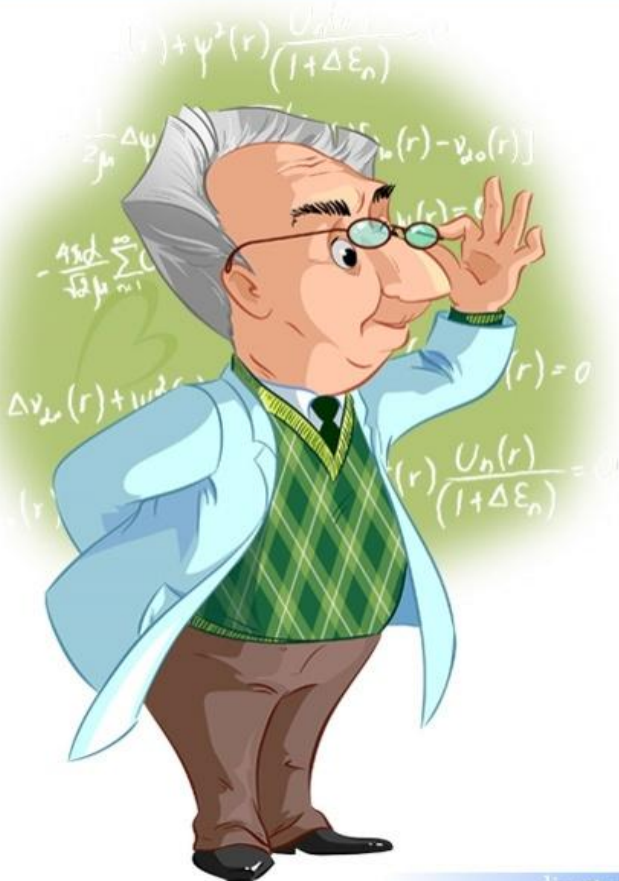


Использование современных образовательных технологий. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.



Автор:

Смолякова Ольга Сергеевна
учитель физической культуры

Здоровьесберегающие технологии

- это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

Здоровьесберегающие направленности физической культуры

Оздоровительная

Образовательная

Воспитательная



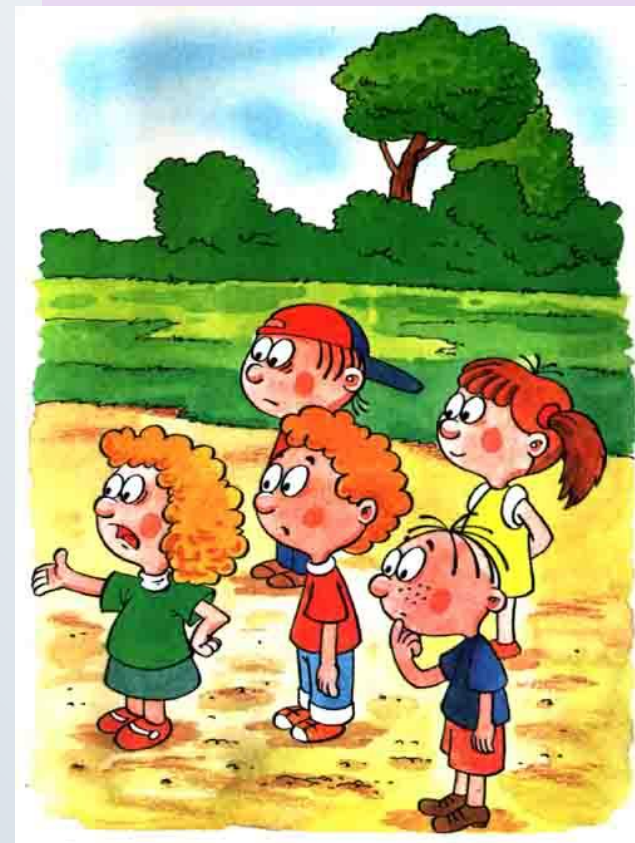
Образовательная направленность



- использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией Матвеева;
- ▮ обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.
- ▮ использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- ▮ использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- ▮ учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

Оздоровительная направленность

- **Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.**
- **Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.**
- **Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.**
- **Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).**



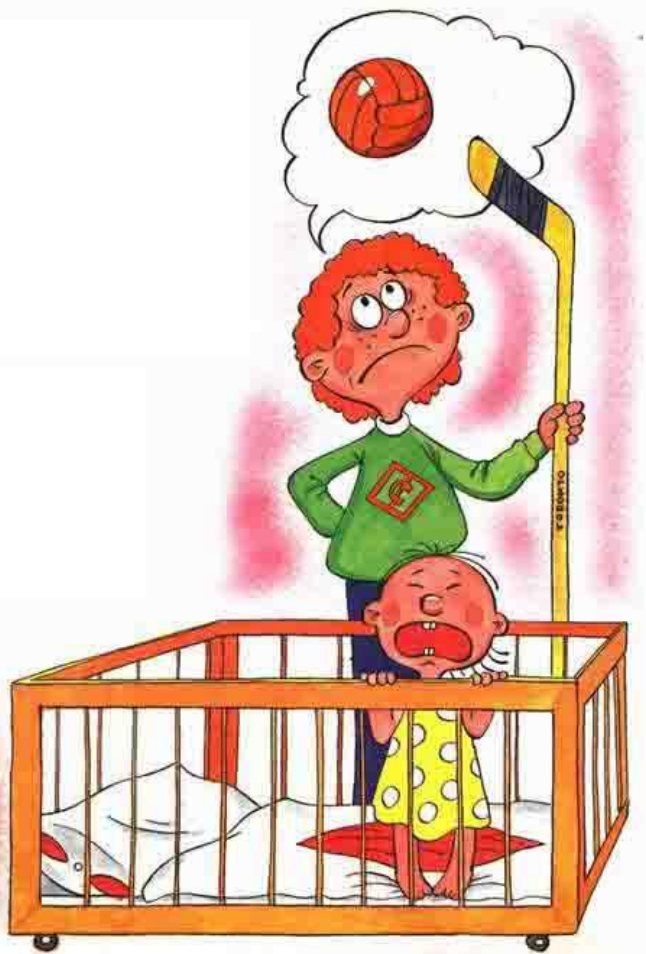
Воспитательная направленность

- **учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;**

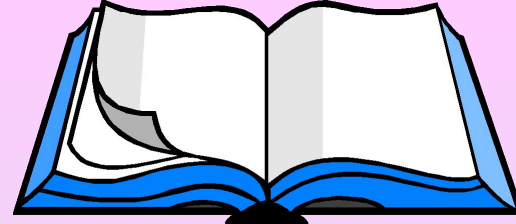
- **создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);**

- **стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;**

- **получение знаний в различных видах спортивной деятельности.**

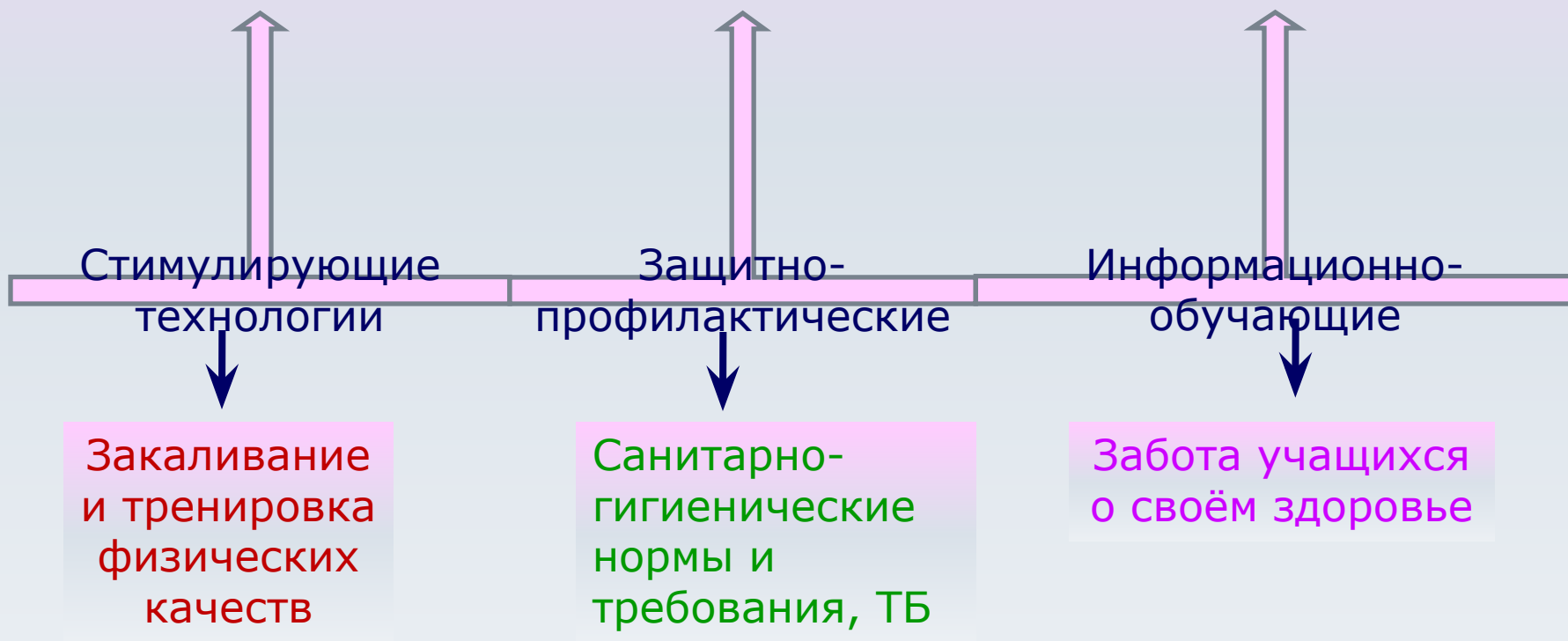


Сочетая эти три направления формирую и использую:



Физкультурно-оздоровительные технологии - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :



Средства физического воспитания



Санитарно-гигиенические

Физические упражнения

Естественные силы природы

Санитарно-гигиенические средства



- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала после занятий;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь и др.);
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Естественные силы природы

- 1] разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- 2] занятия на свежем воздухе способствуют уничтожению микробов в организме;
- 3] сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.



[Назад](#)

Физические упражнения



- 1) это простые двигательные действия, направленные на решение задач в вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;
- 2) это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

Использование здоровьесберегающих технологий напрямую связано с двигательной активностью учащихся

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм.

Проведение урока физической культуры два-три раза в неделю.

Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

Участие детей в городской спартакиаде школьников.

Домашнее задание.

Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.

Здоровьесбережение на уроке физической культуры

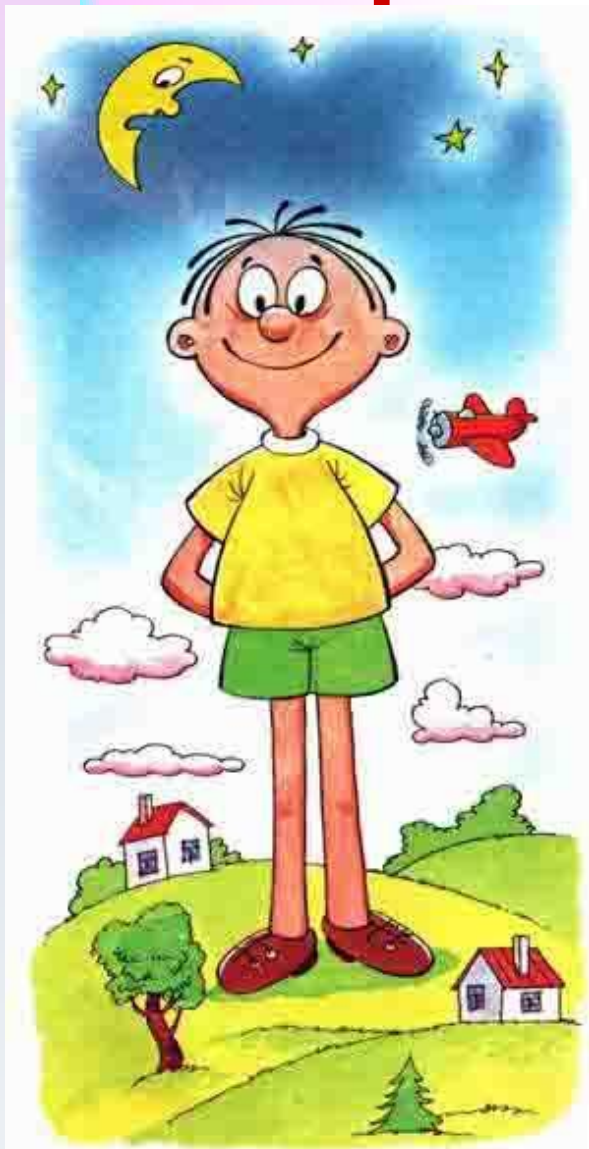


- Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:
- ✓ разных видов деятельности,
- ✓ фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.**

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.

Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.**

Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

- ✓ индивидуальная работа,
- ✓ работа с партнером и
- ✓ работа в группе.

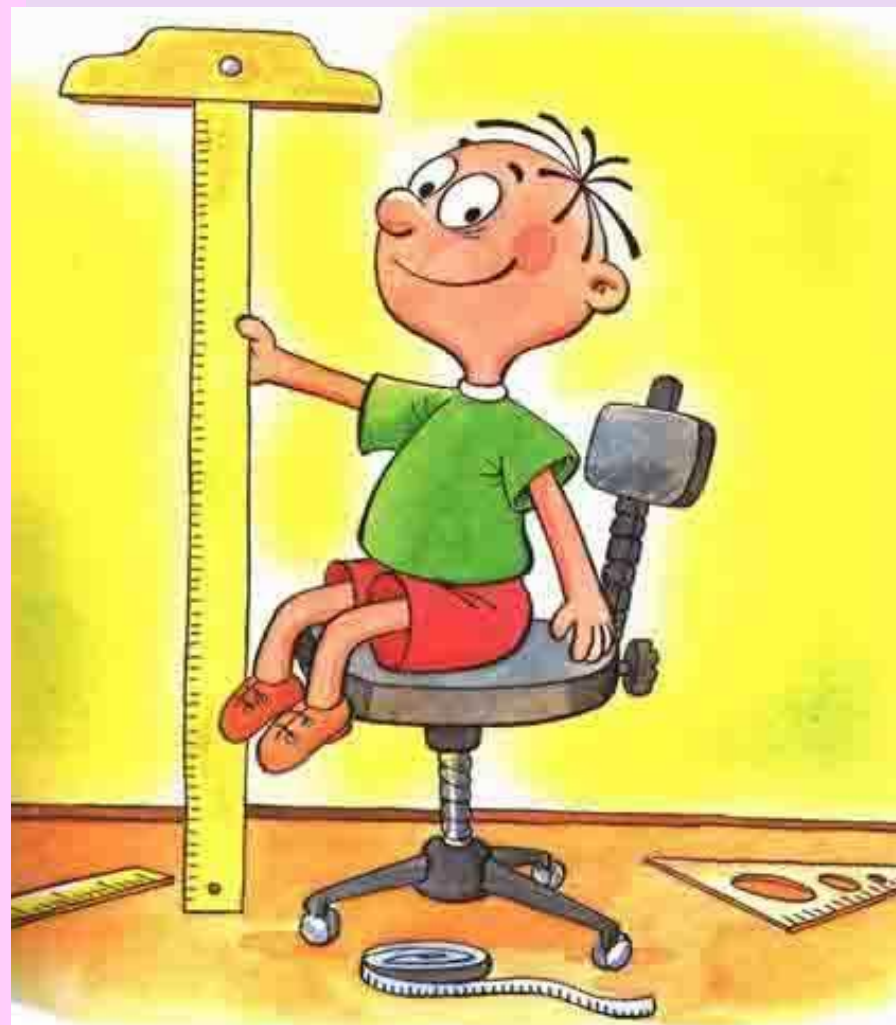
Здоровьесбережение на уроке физической культуры

- Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.

Как определяю нагрузку на уроке?

Учитываю:

- состояние здоровья;
- функциональные возможности всех учащихся;
- физическую подготовленность;
- индивидуальные особенности;
- степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.





«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

✓ «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Всемирная организация здравоохранения

Используемые источники:

<http://milohka-domen.okis.ru/index.html>

http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475_0.html

<http://www.sano.ru/publik/matconf/07.htm>

<http://slovari.yandex.ru/dict/trud/article/ot1/ot1-0060.htm>

Литература:

1. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Волгоград «Учитель», 2007, Справочник учителя физической культуры;
2. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Москва «Глобус», 2009, Настольная книга учителя физической культуры;
3. Л.Г.Андреева Волгоград «Учитель», 2009, Методическое объединение учителей физической культуры.