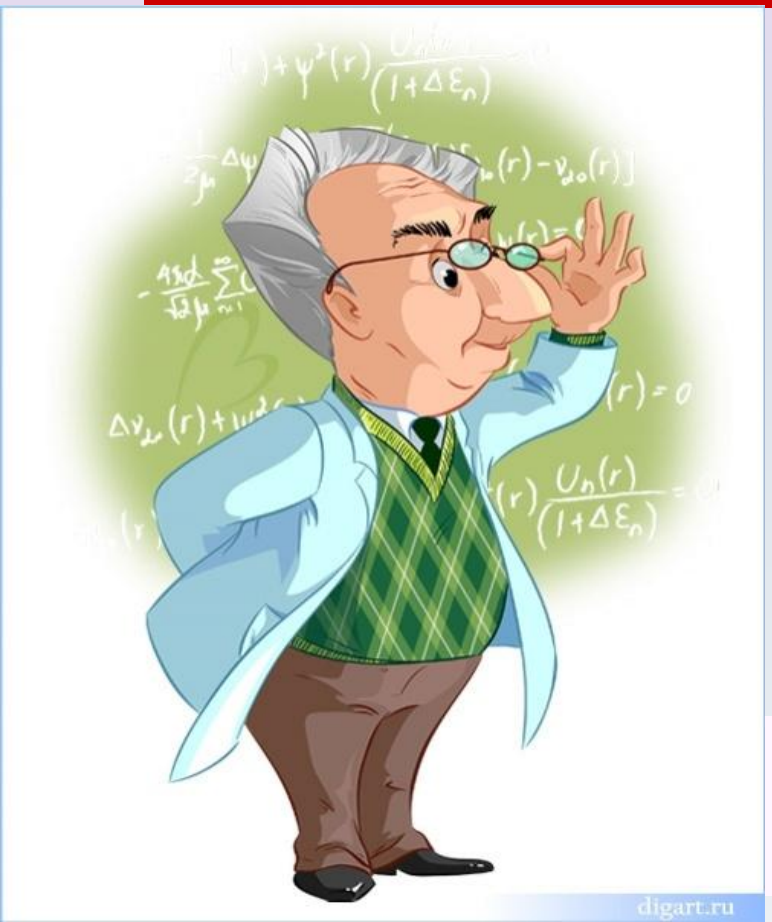
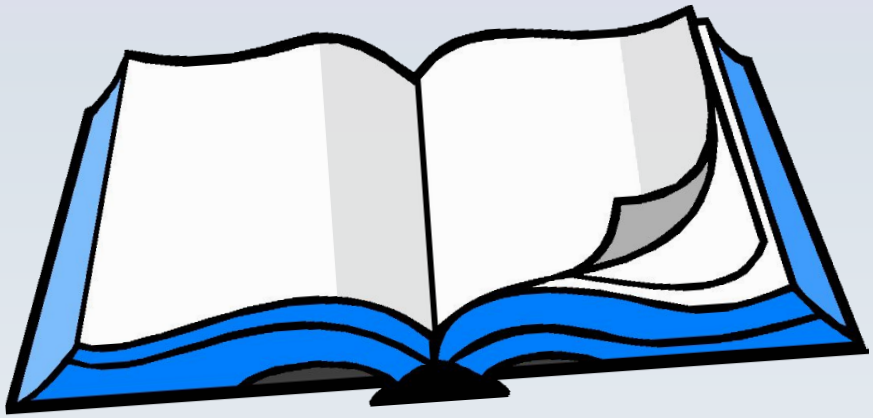
МОБУ «СОШ № 95 им. Н Щукина»

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

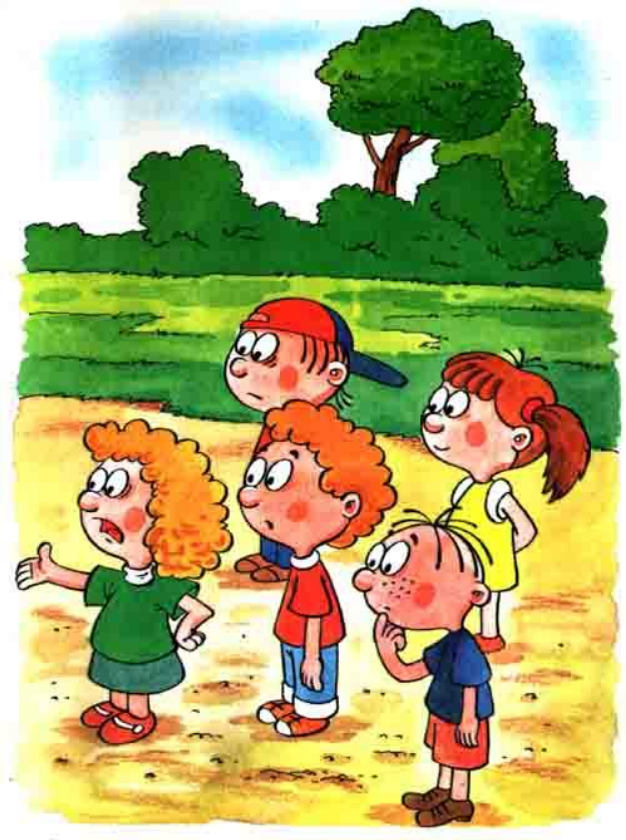
Оздоровительная	**Образовательная**	**Воспитательная**

Образовательная направленность

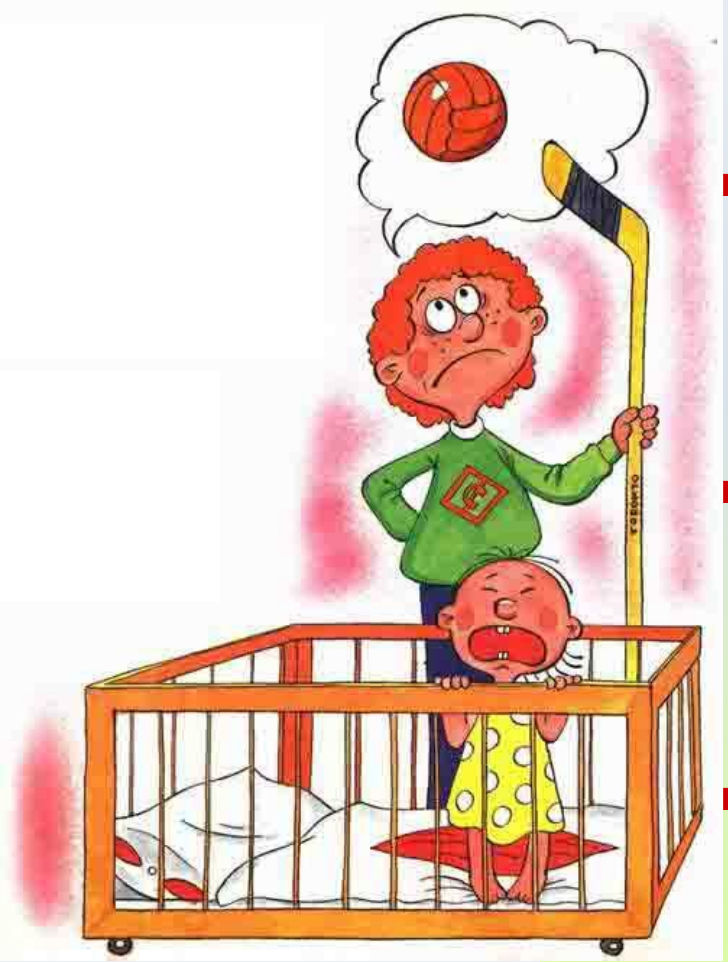
- использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией Матвеева;
- обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей 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).

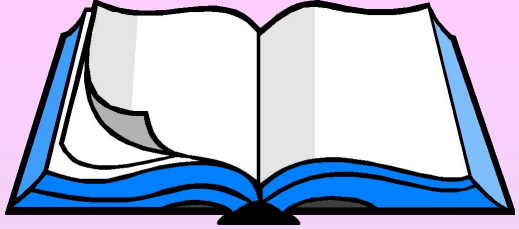


Воспитательная направленность



- 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:

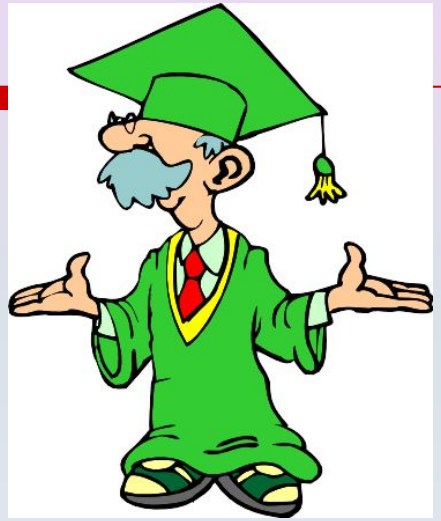


Физкультурно-оздоровительные технологии - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :

Стимулирующие технологии	Защитно-профилактические	Информационно-обучающие
Закаливание и тренировка физических качеств	Санитарно-гигиенические нормы и требования, ТБ	Забота учащихся о своём здоровье

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).

Назад

Естественные силы природы

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

Назад

Физические упражнения

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

Назад

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.

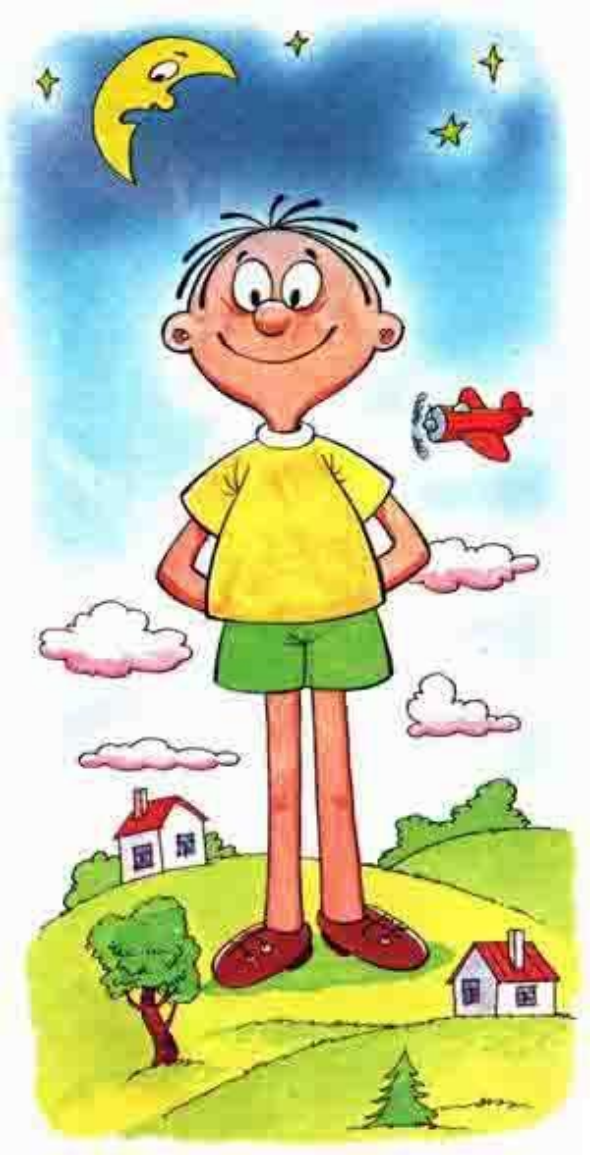
Здоровьесбережение на уроке физической культуры

- **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.

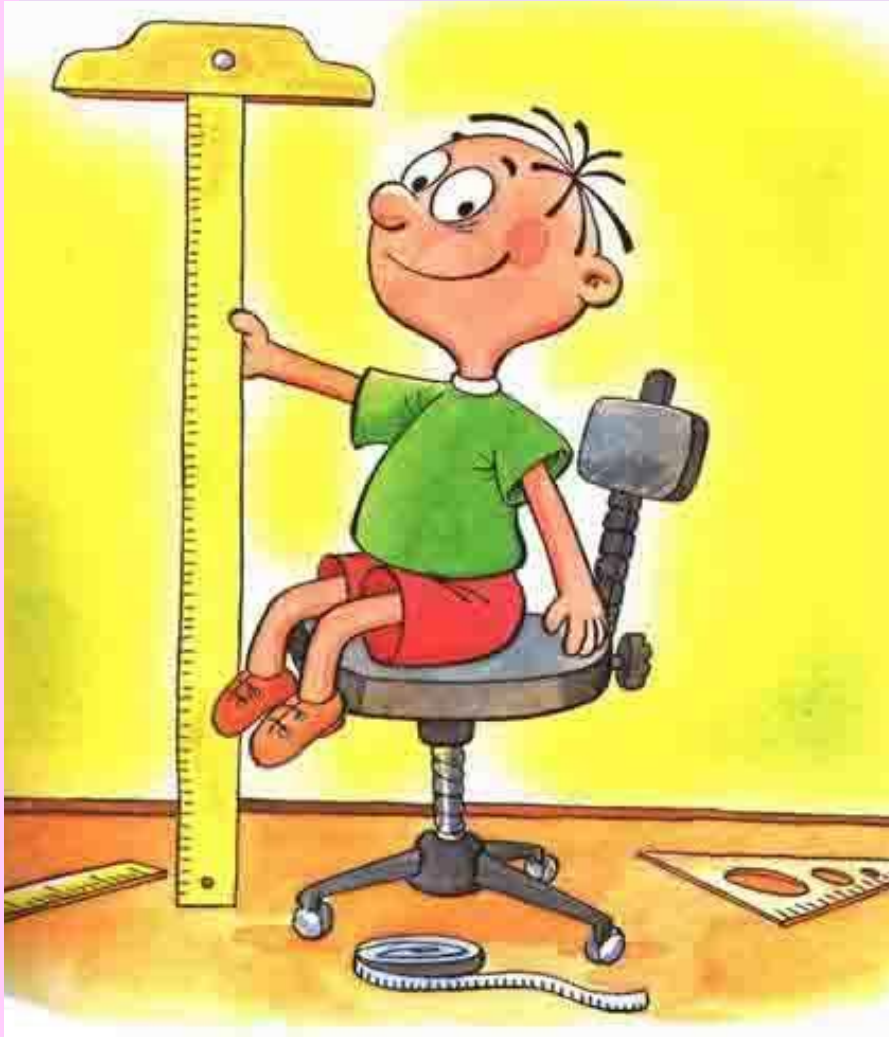
Здоровьесбережение на уроке физической культуры

- **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.