

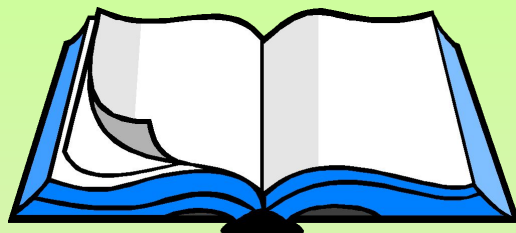
# Здоровьесбережение, как условие формирования системы качества обучения

Автор: Мохова И.Ю., учитель  
физической культуры МКОУ  
СОШ № 1

*«Забота о здоровье – это  
важнейший труд педагога.*

*От жизнедеятельности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие,  
прочность знаний, вера в свои  
силы...»*

*В.А. Сухомлинский*



Одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

ФГОС второго поколения определяют эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.





На сегодняшний день тема «сохранение здоровья» – очень важная и злободневна.

Чтобы образовательный процесс приносил удовлетворение и радость для всех, надо чтобы и обучающиеся и педагоги были здоровы. Каким образом от нас зависит здоровье учащихся и что мы, педагоги, можем сделать для его сбережения?

# Здоровьесберегающая деятельность в системе физического воспитания имеет 3 направления:

**Оздоровительная**

**Образовательная**

**Воспитательная**



# Образовательная направленность

- ❑ использование программ физической культуры по освоению двигательных умений и навыков;
- ❑ обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.
- ❑ использование принципа модерации, 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).**

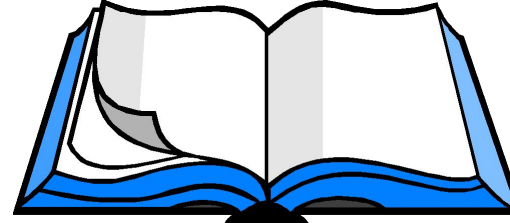


# Воспитательная направленность

- **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;**
- **развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);**
- **получение знаний в различных видах спортивной деятельности.**

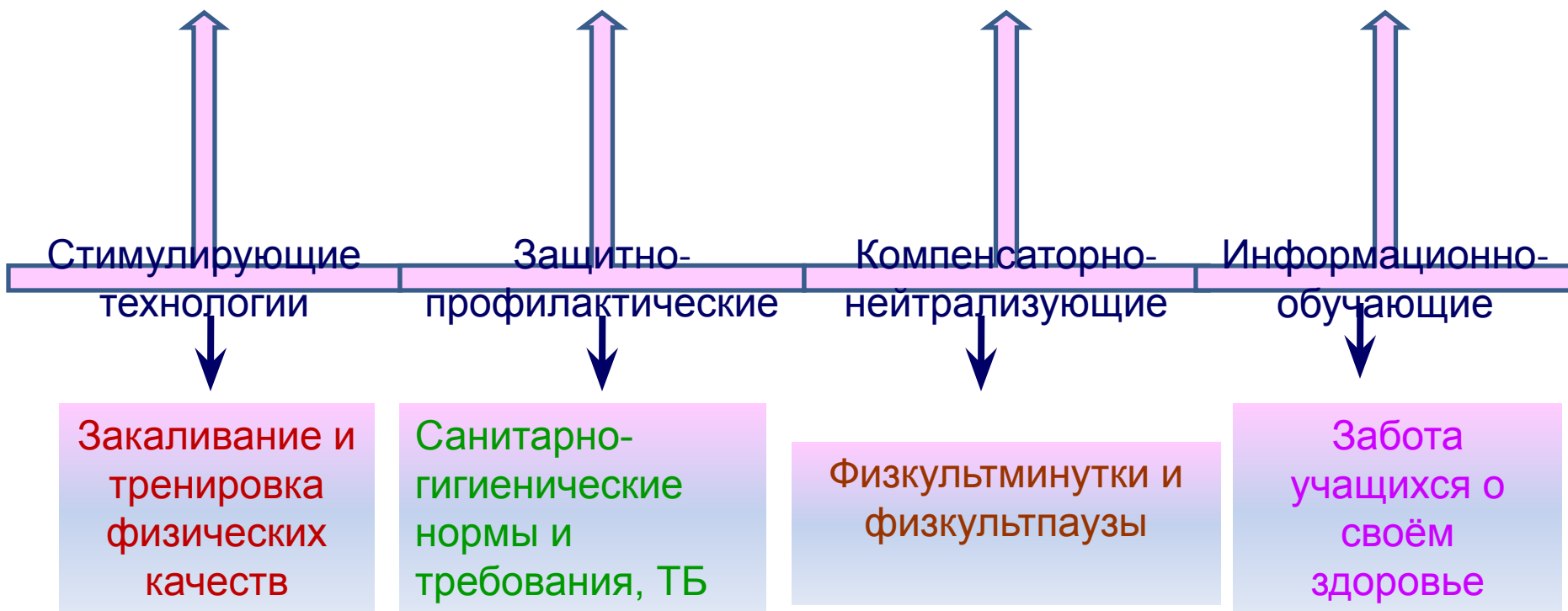


Сочетая эти три направления формируются :



# Физкультурно-оздоровительные технологии - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :



# Средства физического воспитания



Санитарно-гигиенически  
е

Физически  
е  
упражнения  
я

Естественны  
е силы  
природы

# Санитарно-гигиенические средства



- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- 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 в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- 3] сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.



# Физические упражнения

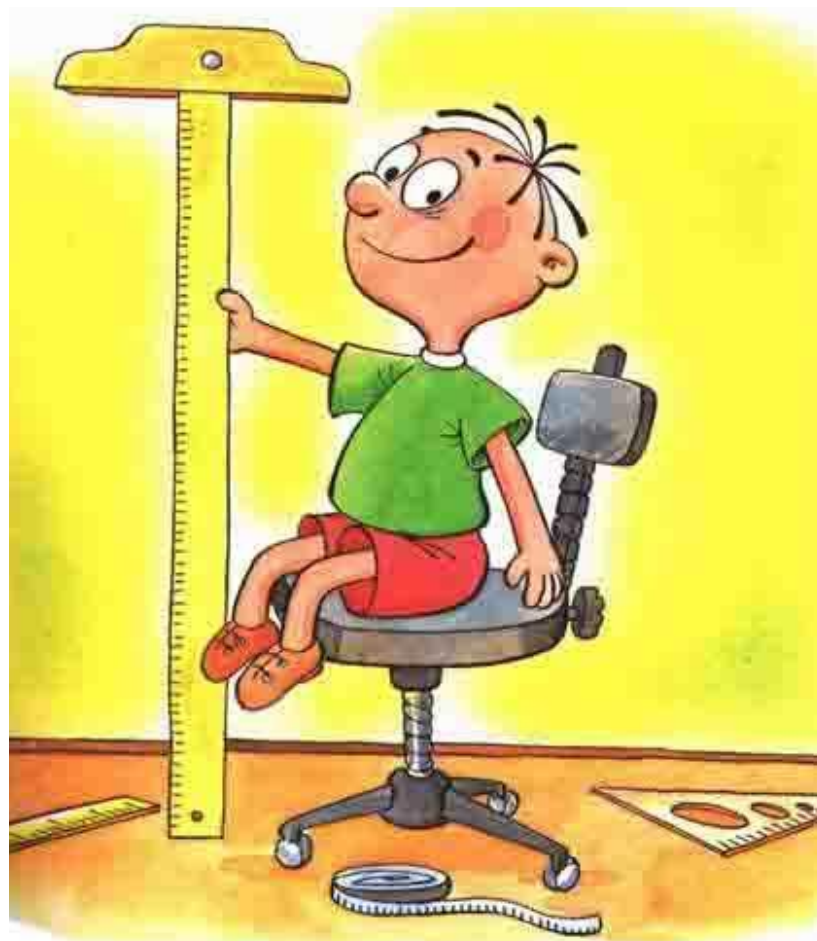


1 это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;

2 это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

# Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, включает:

- Полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- Использование системы медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития школьников;

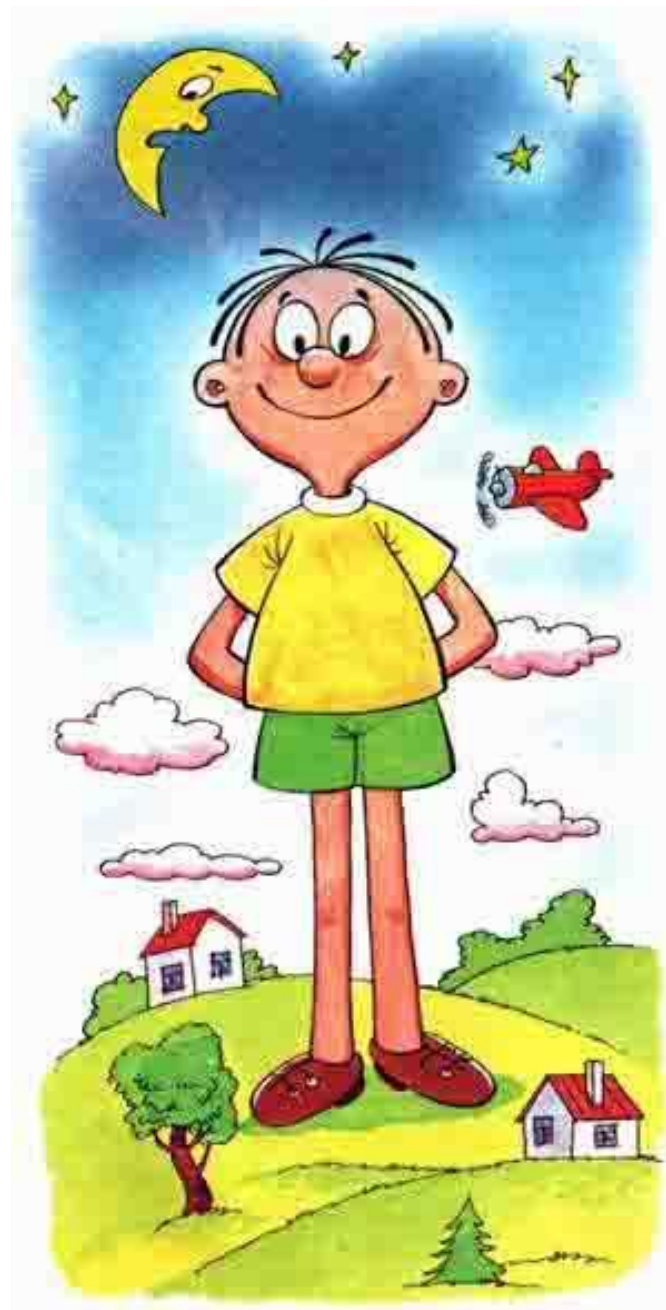


- Рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- Организации часа активных движений (динамической паузы);
- Организацию утренней гигиенической гимнастики;
- Оформление в классах уголка «Здоровье», в школе «Спорт в моей жизни»;





- Организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- Организацию спортивно-оздоровительной работы в летнее время в рамках работы оздоровительного лагеря;
- Участие в районной спартакиаде



- Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, совместные туристические походы и т.п.

- Организацию работы спортивных секций;
- Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- Лекции, консультации, курсы для родителей по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья;
- Вовлечение учащихся в спортивные секции при ДЮСШ «Атлант» .





**О,  
спорт!  
Ты –  
мир!**

