

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

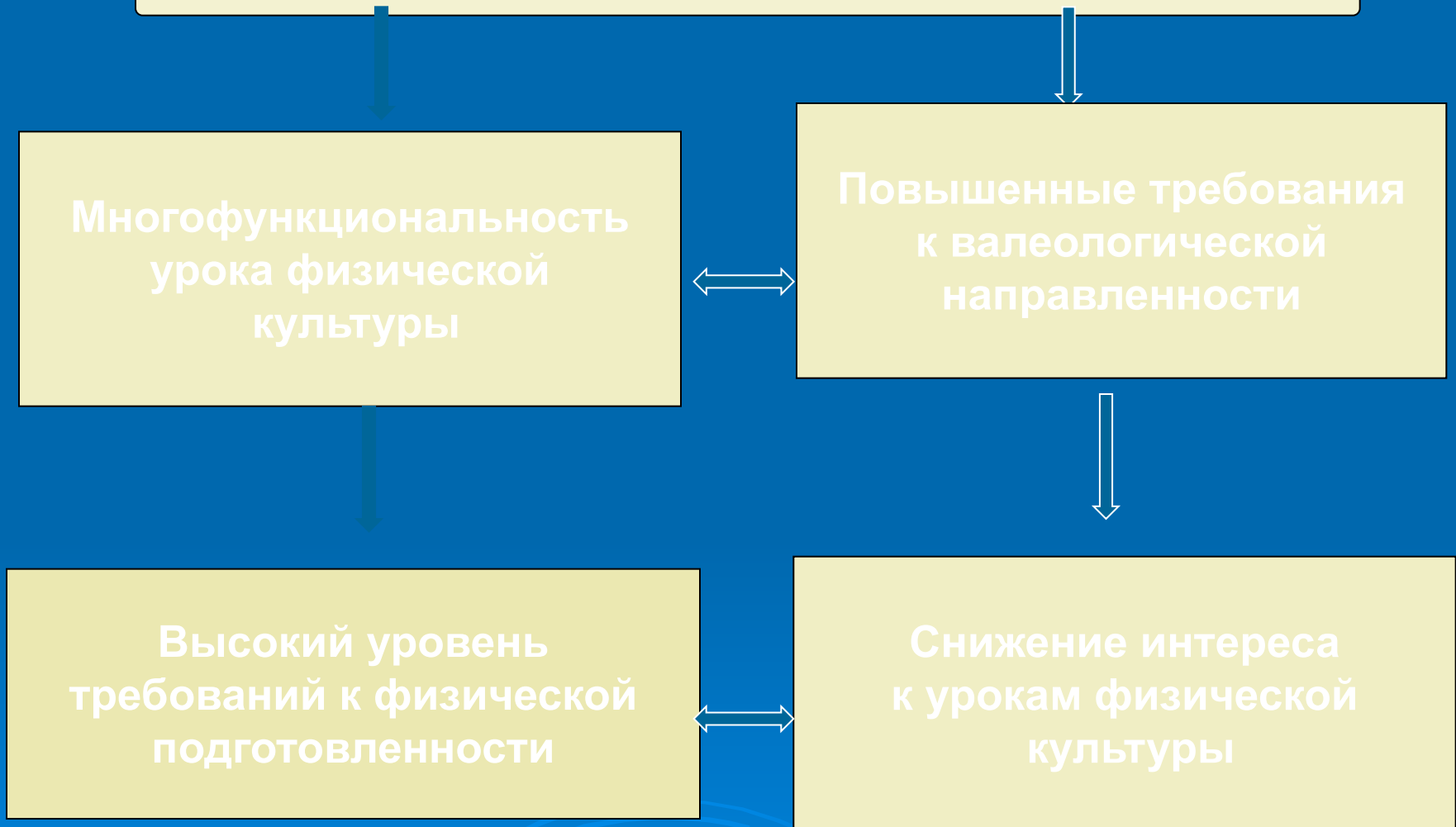


в МБУ школе № 5
учителем физической
культуры Кизимой
Надеждой Павловной

Актуальность темы

- **здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- **увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;**
- **снижение двигательной активности школьников;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**

ПРОТИВОРЕЧИЯ



Организация учебного процесса без ущерба здоровью учащихся

ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ] --> B[Сохранение здоровья]; A --> C[Укрепление здоровья]; A --> D[Формирование здоровья];
```

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья

Причины нарушений здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.

Недостаточная освещенность.

Перегрузка учебными занятиями



Проблемы

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

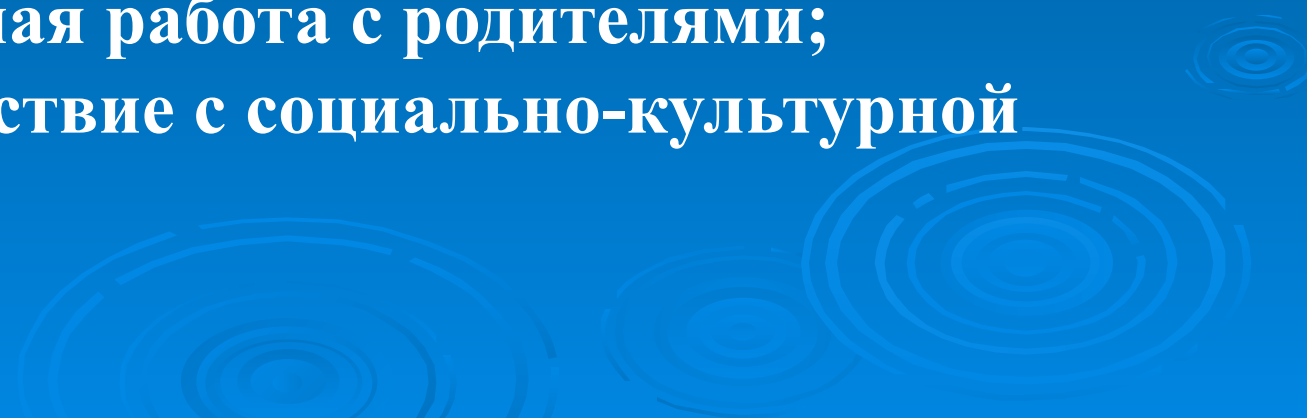
Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.

Нервно-психические расстройства.

УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



- активное участие в процессе самих учащихся;
 - создание здоровьесберегающей среды в школе;
 - компетентность и грамотность педагогов;
 - планомерная работа с родителями;
 - взаимодействие с социально-культурной сферой.
- 

Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим

Условия здоровьесбережения



Двигательный режим

Урок физической культуры

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

Внеклассная работа

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

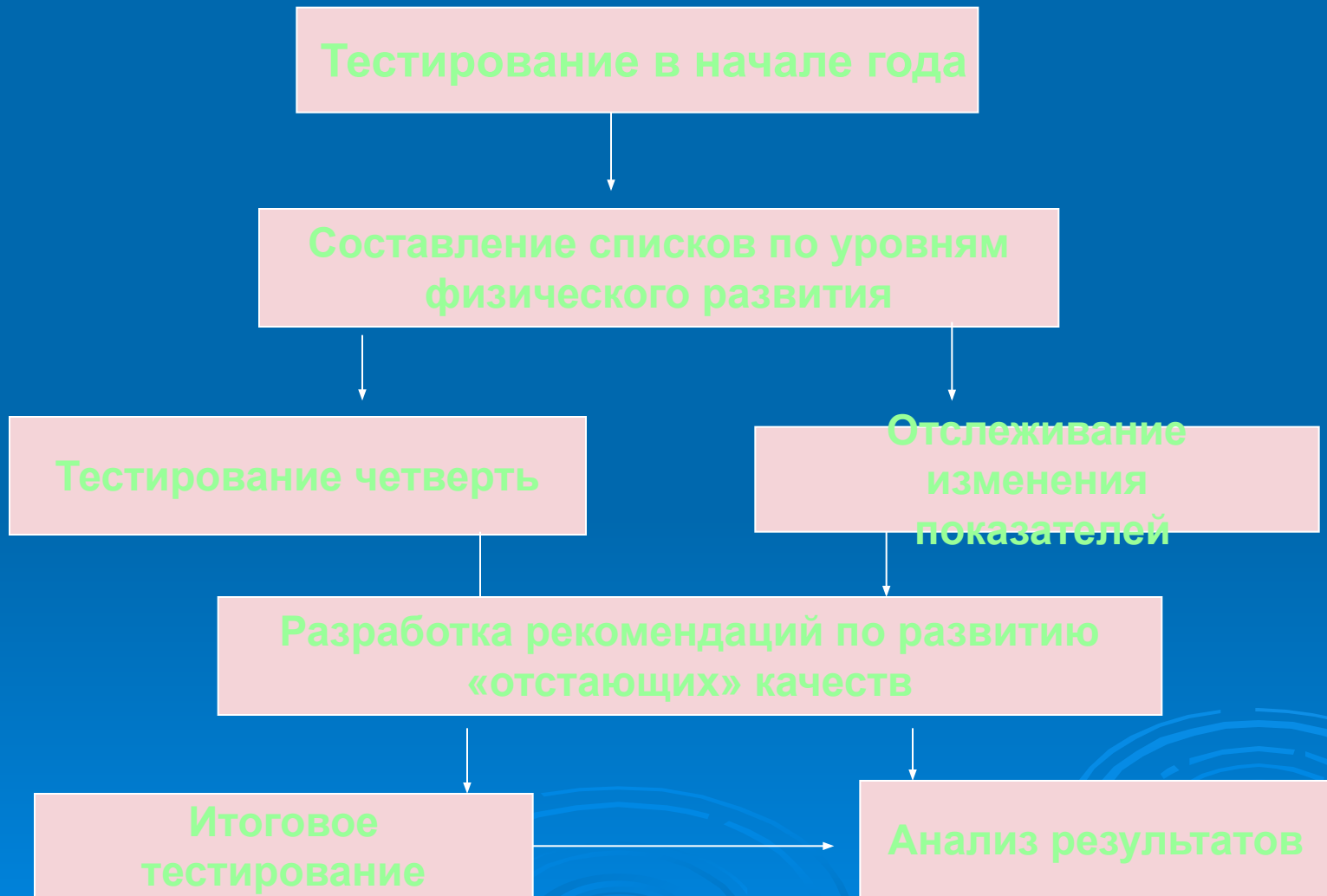
Приемы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы

- ▣ **валеологическое просвещение учащихся и их родителей;**
- ▣ **проведение нетрадиционных уроков;**
- ▣ **применение современных средств физического воспитания;**
- ▣ **комбинирование методов физического воспитания.**

Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.

Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся



Результативность

1. Рост физической подготовленности.
2. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
3. Повышение успеваемости по предмету.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся

Здоровьесберегающие
технологии, должны,
несомненно, использоваться
в процессе оздоровления
ШКОЛЬНИКОВ.



Список использованной литературы

Список использованной литературы:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996 год.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990 год.
3. Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009 год.
4. Е.М. Лапицкая. Физкультура для детей. Москва, 2009 год.