


Оздоровительная направленность урока физической культуры

**Мельник Светлана Емельяновна,
учитель физической культуры,
МОУ-СОШ №4 г.Асино**

The top of the slide features five circles arranged horizontally. From left to right, they are: a solid light purple circle, a hollow light purple circle, a solid light purple circle, a hollow light purple circle, and a solid light purple circle.

Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей;
25—35% детей, пришедших в I класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;
90—92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», то есть они ещё не всё знают о состоянии своего здоровья и своих заболеваниях;
только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Нетрадиционные средства физического воспитания

- Дыхательные упражнения,
- Самомассаж,
- «су-джок терапия» («су» — кисть, «джок» — стопа,
- Хатха-йога.

Дыхательные упражнения



«Су-джок терапия» («су» — кисть, «джок» — стопа).

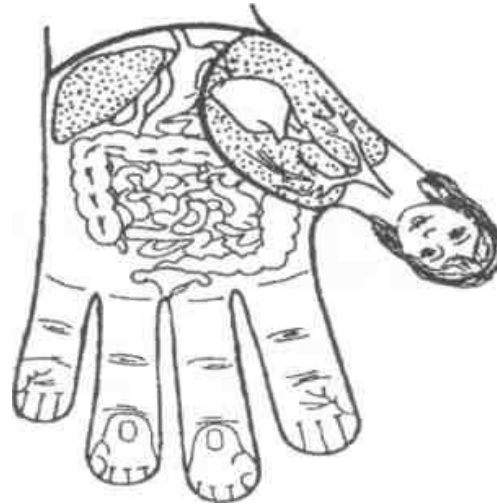
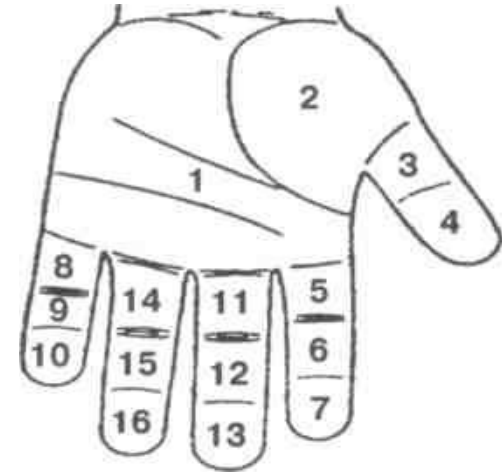
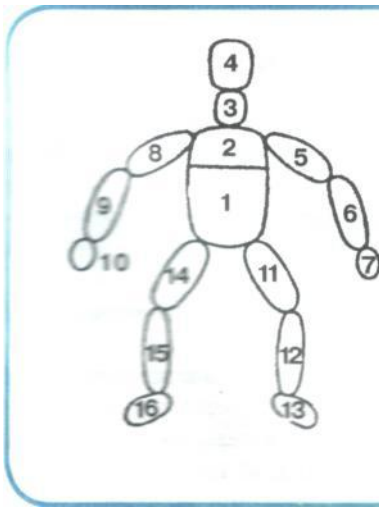
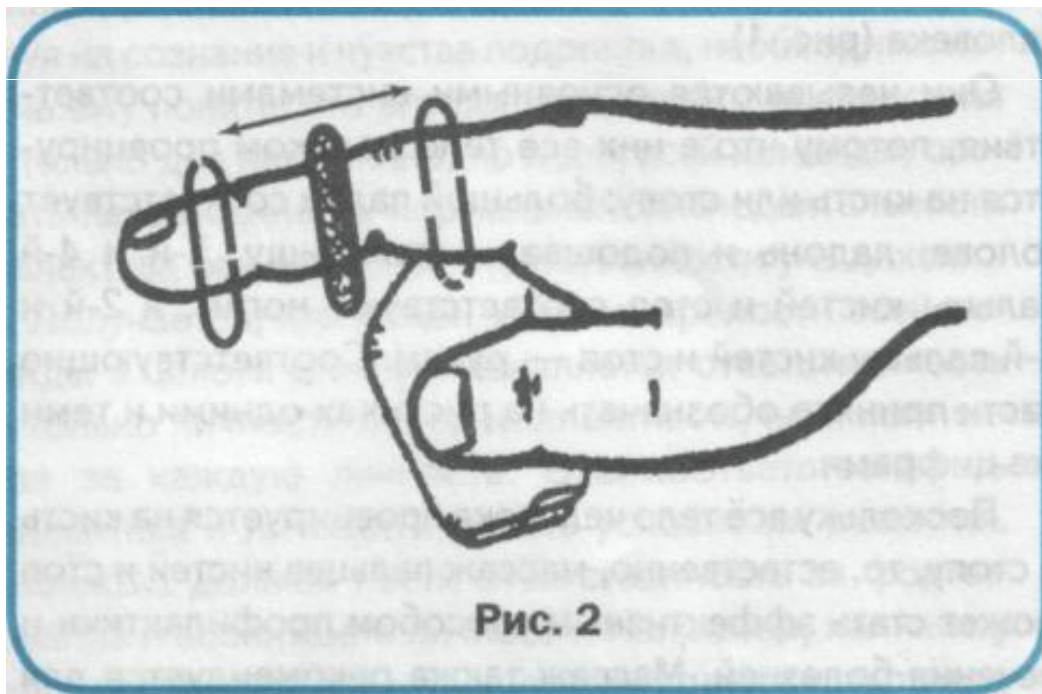
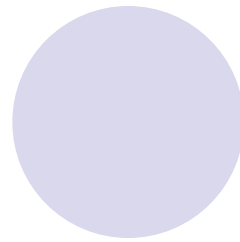
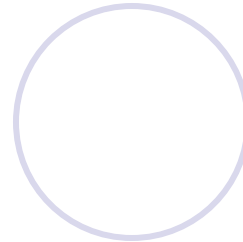
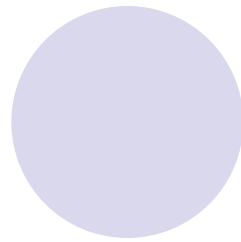
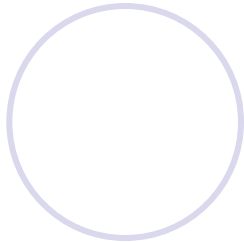


Рис.1





Хатха-йога

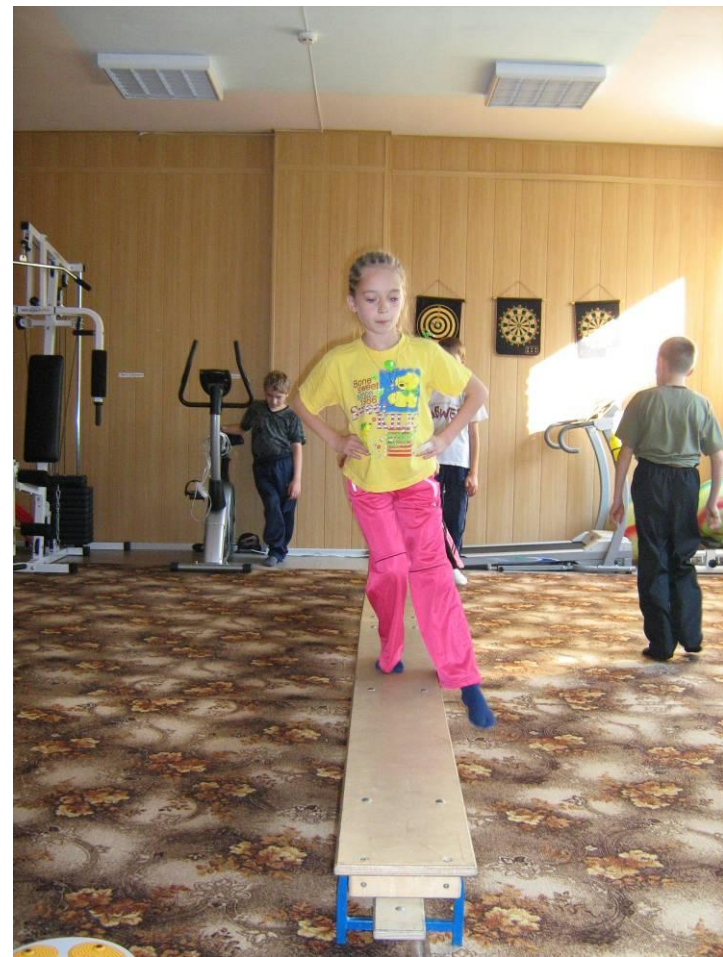
Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг» что означает «соединение, связь, слияние» (т.е. имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний»).



Хатха-йога – система, которая дает:

- 1) совершенное здоровье – отсутствие болезней;
- 2) гармоническое развитие организма (тела, ума, психики);
- 3) управление всеми системами организма и всеми органами тела (полный контроль над телом);
- 4) омоложение организма;
- 5) нравственное и психическое успокоение, успокоение нервной системы;
 - 6) вырабатывает большую волю и уверенность в себе (приучает к каждодневному преодолению трудностей);
 - 7) высокий жизненный тонус, бодрость, работоспособность;
 - 8) хорошее настроение, жизнерадостность.

Лечебная физическая культура - часть здоровьесберегающего компонента образовательной программы школы









Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой.

| | Тихий ветер до 2 м/сек. Снег падает тихо, деревья спокойны, дым из труб поднимается прямо или слегка отклоняется | Ветер умеренный(2- 7 м/сек.) Снег сдувает с крыш, деревьев, метет по земле, дым отклоняется в направлении ветра | Сильный ветер (8-15 м/сек.). Снег бьет в лицо, затрудняет дыхание и ходьбу, деревья резко качаются. Дым прибивает к земле | Штормовой ветер (более 15 м/сек.). Пурга, ломаются ветки деревьев |
|-------|--|---|---|---|
| 1-2 | Не ниже -12° | Не ниже -10°C | Не ниже- 4°C | Вне зависимости |
| 3-5 | Не ниже-14°C | Не ниже-12°C | Не ниже-6°C | от температуры |
| 6-7 | Не ниже -16°C | Не ниже -14°C | Не ниже – 8°C | занятия не |
| 8-9 | Не ниже -18°C | Не ниже -16°C | Не ниже - 10°C | проводятся |
| 10-11 | Не ниже- 20°C | Не ниже- 18°C | Не ниже-12°C | |

Занятия на свежем воздухе.





Правильно организованный урок физической культурой выполняет свое прямое и главное назначение - способствует укреплению здоровья, всестороннему развитию личности. К этому мы должны стремиться.