

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры



Бреславец
Мария
Владимировна,
МОУ, СОШ № 15
н.п.Нивский

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»
В.А.Сухомлинский**

Здоровьесберегающие образовательные технологии

– это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся

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

Многофункциональность
урока физической
культуры

Повышенные требования
к валеологической
направленности



Высокий уровень
требований к физической
подготовленности

Снижение интереса
к урокам физической
культуры



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]; B --- B_bar[ ]; C --- C_bar[ ]; D --- D_bar[ ]
```

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

Условия здоровьесбережения



УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ



УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



Урок физической
культуры

Физкультурно-
оздоровительные
мероприятия в режиме
учебного и продленного
дня

Внеклассная
работа

Физкультурно-
массовые и
спортивные
мероприятия

ПРИЁМЫ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕКЛАСНЫМ ФОРМАМ РАБОТЫ

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- проведение нетрадиционных уроков;
- 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. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся



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



Библиографический список.

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. : Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. : «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.: ООО «Дрофа», 2003.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. : АСТ Арстель , Москва , 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. : Москва «Просвещение»,2007.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе».: Москва, 2002 г.

Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!