

Система физического  
воспитания  
учителя физической  
культуры  
начальных классов



# СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАПРАВЛЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ЦЕЛЕЙ:

- УКРЕПЛЕНИЕ здоровья;
- РАЗВИТИЕ жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ОВЛАДЕНИЕ общеразвивающими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- ВОСПИТАНИЕ интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями



# ПРОБЛЕМА ,НАД КОТОРОЙ РАБОТАЕТ УЧИТЕЛЬ

- Развитие физических качеств у учащихся начальной школы



# ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ

**ЦЕЛЬ**- изучать и внедрять новые педагогические технологии, формы методы, приемы обучения.

**ЗАДАЧИ** посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом;  
периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности;  
повышать уровень своей зрелости, общей культуры.

Виды деятельности	Сроки выполнения
Чтение педагогических периодических изданий	СИСТЕМАТИЧЕСКИ
Чтение методической и предметной литературы «Физкультура в школе».	СИСТЕМАТИЧЕСКИ
Обзор в Интернете информации по предмету, педагогике, педагогических технологий.	В течение года
Прохождение курсов повышения квалификации	По графику
Проведение открытых уроков для анализа со стороны коллег	По плану МО
Изучение информационно – компьютерных технологий.	СИСТЕМАТИЧЕСКИ
Проведение внеклассных мероприятий.	По плану
Обмен опытом с коллегами на заседании МО	По плану МО
Ведение здорового образа жизни, занятия спортом, физическими упражнениями.	Регулярно

# Основные формы физического воспитания школьников

Уроки по предмету «Физическая культура»

Формы активного отдыха

Внеклассные формы работы



# Уроки «Физическая культура»



# Формы активного отдыха:

- Гимнастика до уроков
- Организованные игры на переменах



# Утренняя гимнастика



# Игры на переменах



# Внеклассные формы работы

- Секции по видам спорта
- Соревнования
- Спартакиады
- Мероприятия



# Спортивные секции



# Соревнования



# МЕРОПРИЯТИЯ

Веселые старты.

- Митинги.
- Конкурсы рисунков и плакатов.
- Выступления агитбригад о здоровом образе жизни.
- КВН о спорте.
- Театр здоровья.
  - Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья!»
  - Смотр строевой песни.

# Программа «Здоровье»

- здоровьесберегающая инфраструктура МОУ СОШ №22
- рациональная организация образовательного процесса
- организация физкультурно-оздоровительной работы
- просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни
- организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями
- медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья



# Здоровый образ жизни

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

**Возможность вести ЗОЖ зависит от:**

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



# Профилактика наркомании и табакокурения

- « Курить опиум- все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу» Жан Кокто.
- НАРКОТИК – от греческого «narkoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.



УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ « НЕТ»!

# В здоровом теле – здоровый дух

- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье бережет.  
Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!



# ВОПРОСЫ

Как вы понимаете «здоровый образ жизни»

Почему надо беречь глаза , зрение?

Как это надо делать?

Как вы понимаете принцип «Не навреди»?



# АНКЕТА

- Соблюдаешь ли ты режим дня?
- Делаешь ли по утрам зарядку?
- Как ты считаешь, помогают ли оберегать твоё здоровье физминутки на уроках?
- Дружит ли твоя семья со спортом (семейные турпоходы, рыбалка и т.п.)?
- Знаешь ли ты, что такое «здоровое питание»?



Учитель дал анкету, в которой попросил ответить на вопросы и нарисовать **лестницу «здорового образа жизни»** нашей семьи:



**отлично**



**хорошо**



**удовлетворительно**



**плохо**



**никак**



Спорт  
и  
семья

Зарядк  
а

Физмин  
утки

Здоров  
ое  
питани  
е

Режим  
дня





