

*Повышение качества профилактики  
заболеваний,  
как результат применения  
современных здоровьесберегающих  
технологий на уроках физкультуры*



**Маринюк Л.Г**  
**–учитель физкультуры**  
**МБОУ СОШ №16**

## Цели:

- привлечь внимание учителей физкультуры к применению здоровьесберегающих технологий на уроках

## Задачи:

- познакомить с некоторыми аспектами **технологии лично-ориентированного обучения** (технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве,)
- 
- показать значение применения **рефлексии** на уроке
- показать значение совместной работы с родителями для повышения качества профилактики



*«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов»*



**Физическое  
здоровье**

**Психическое  
здоровье**

**Духовное  
здоровье**

***Здоровье***

**Социальное  
здоровье**

**Интеллектуальное  
здоровье**

**Психологическ  
ое  
здоровье**

# *Причины ухудшения здоровья детей:*

- Интенсификация обучения учащихся.
- Гиподинамия и гипоксия
- Стрессы
- Факторы социального риска.
- Факторы экологического риска.



«Добьть здоровье сможет  
только сам человек!»



**Н.М.Амосов**

- Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.
- 

**Вывод:** В результате существующая  
система  
школьного образования  
имеет **здоровьезатратный**  
характер

**Цель школы:**  
формирование духовно-  
нравственного и  
физического здоровья  
учащихся





**Задача педагога:  
сделать урок таким,  
чтобы кроме  
приобретения знаний  
ученик приобрёл  
здоровье или хотя бы не  
потерял его.**



- **Профилактика** — это система мер (коллективных и индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе




# *Задачи профилактики:*

- - предотвращение действия на организм болезнетворных причин;
- - предупреждение развития заболевания с помощью физических упражнений
- - предупредительное лечение и мероприятия, предотвращающие рецидивы болезни и переход их в хронические формы.




# Задачи физического воспитания


## Оздоровительные

- 
1. Охрана и укрепление здоровья учащегося
  2. Достижение полноценного, физического развития гармонического телосложения.
  3. Повышение умственной и физической работоспособности

## Образовательные

- 
1. Формирование двигательных умений и навыков
  2. Развитие двигательных способностей

## Воспитательные

- 
1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
  2. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности

Среди специфических принципов педагогики  
оздоровления  
одинаково актуален и для медработников и  
учителей физкультуры! Принцип:

**"Не навреди!"**

# направления

```
graph TD; A(направления) --- B(Профилактика и коррекция нарушений осанки); A --- C(Профилактика зрения); A --- D(Профилактика и коррекция); A --- E(Дыхательная гимнастика); A --- F(Профилактика ожирения);
```

Профилактика и коррекция нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Профилактика зрения

Профилактика и коррекция

Профилактика ожирения

"Самое прекрасное зрелище на свете  
- вид ребенка, уверенно идущего по  
жизненной дороге после того, как вы  
показали ему путь". Конфуций.



Класс – это множество субъектов,  
у каждого из которых  
своя планка, своя высота,  
свое особенное  
и неповторимое «я»

Мы всегда должны помнить  
об этом –  
только тогда мы сможем помочь  
нашим ученикам стать  
успешными!

# Учет индивидуальных особенностей ребенка

Биологический и паспортный возраст

Состояние здоровья

Темп деятельности

Тип восприятия





знание и учет  
индивидуальных  
особенностей учеников  
класса

использование  
субъектного  
опыта учащихся

самостоятельное  
целеполагание

ситуация  
выбора на  
всех этапах,  
где только  
возможно

лично  
ориентированный урок

Знание ЗОЖ

ситуация успеха

рефлексия



## Составляющие успеха в достижении здоровья

```
graph TD; A[Составляющие успеха в достижении здоровья] --- B[Доверие к учителю]; A --- C[Помощь родителей]; A --- D[Терпение]; A --- E[Настойчивость];
```

Доверие  
к учителю

Помощь  
родителей

Терпение

Настойчивость

## Этапы работы

### 1 этап

**Подготовительный :**  
беседы с учеником  
.родителями, врачом.

### 2 этап

**Обучение правилам  
самоконтроля  
Дыхательные упражнения  
Упражнения на осанку**

### 3 этап

**Выполнение  
упражнений на  
уроке. Выработка  
индивидуальных  
программ**

# Просветительская работа

С учащимися

С родителями

На уроках: физической культуры, ОБЖ, Биологии, Окружающего мира

Наглядная агитация

Общешкольные родительские собрания, лектории

В библиотеке

Классные часы

Консультации психолога

Факультатив ЗОЖ

Спортивные праздники

Мероприятия Анти-нарко



**В области сохранения и укрепления  
здоровья выделяют следующие типы  
технологий:**

- *Здоровьесберегающие*
- *Оздоровительные*
- *Технологии обучения здоровью*
- *Воспитание культуры здоровья*





## Педагогика сотрудничества –

**Важнейшая черта педагогики сотрудничества – приоритет воспитания** над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно **воспитывать культуру здоровья школьника.**





*Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения физической культуре – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформулировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

Наше кредо: ученик

должен

**ПОЗНАВАТЬ!**  
**СОЗНАВАТЬ!!**  
**СОЗИДАТЬ.!**



# Комплексное использование личностно-ориентированных технологий



**Технологии личностно-ориентированного обучения,** Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

- **Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.**

# Проектная деятельность как эффективная форма организации работы с учащимися

**Информационный**

**Творческий**

*Типы проектов*

**Практико-  
ориентированный**

**Исследовательский**

**Игровой или ролевой**

# Этапы проектной деятельности

**предпроектна**

**я**

**подготовка**

**планировани**

**е**

**организационн**

**о-**

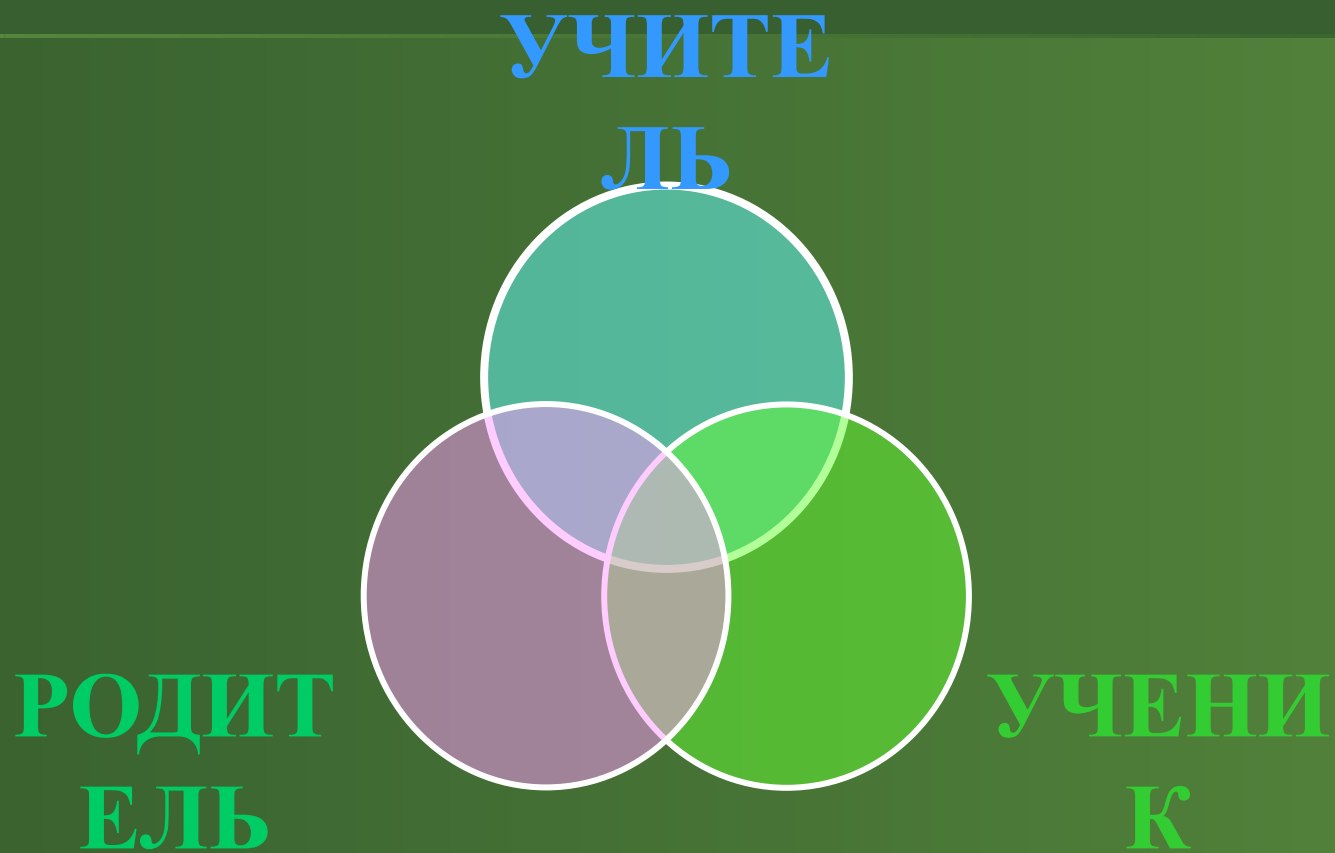
**исследователь-**

**ский**

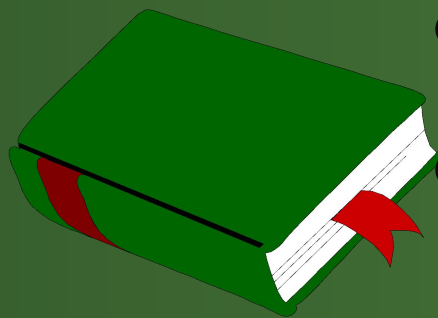
**представление**

**результатов**

# Участники проекта



# Что такое рефлексия?



- *Обращение назад*
- *Размышление о внутреннем состоянии*
- *Самопознание*
- *Самоанализ*

# **Классификация приёмов рефлексии:**

**1. Рефлексия  
настроения и  
эмоционального  
состояния**

**2. Рефлексия  
деятельности**

**3. Рефлексия  
содержания  
учебного  
материала**

# Основы мониторинга деятельности учителя физической культуры:

1. Уровень физического развития.
2. Уровень двигательной подготовленности.
3. Уровень технической подготовки ученика.
4. Уровень знаний учащихся в области физической культуры и здорового образа жизни.
5. Состояние здоровья школьника и его адаптационные возможности.
6. Адекватность нагрузки, согласно возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащихся.
7. Качество самоподготовки учащихся.





# Качества учителя

- Способность к сочувствию, сопереживанию
- Умение владеть своими эмоциями
- Проявлять поисковую активность
- Толерантность – терпение
- Умение держать дисциплину на уроке



**Всем спасибо!**