

# **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, the colors and styles are: a solid light purple circle, a white circle with a light purple outline, a solid light purple circle, a white circle with a light purple outline, 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).

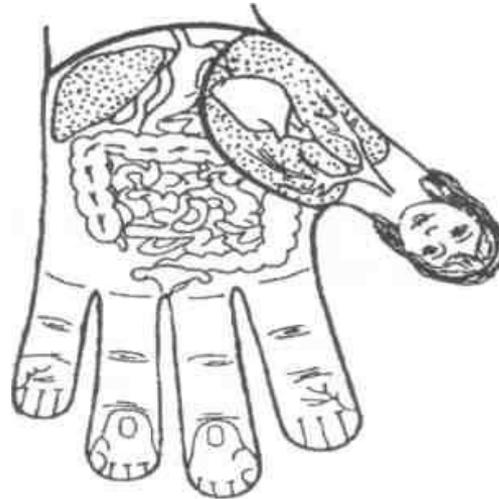
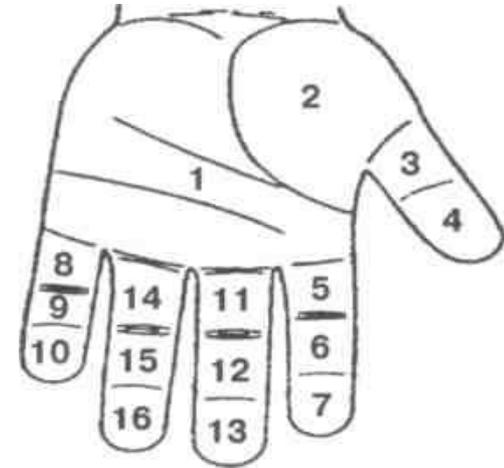
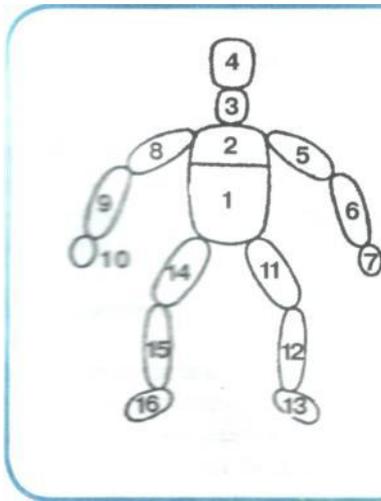


Рис.1

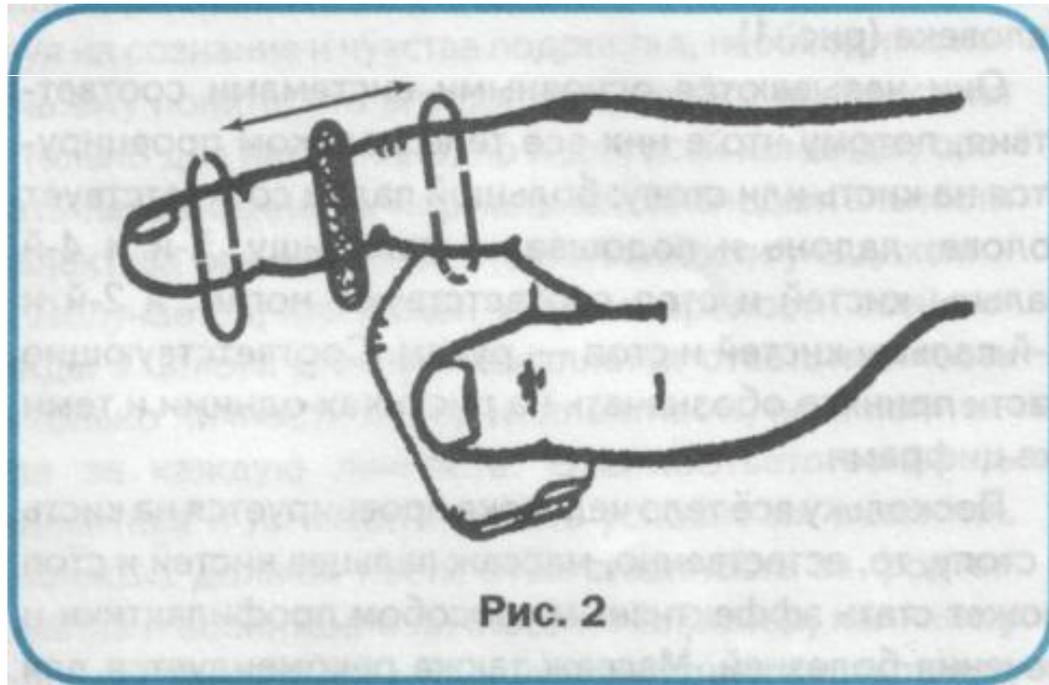
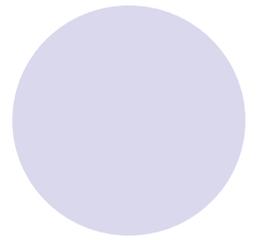
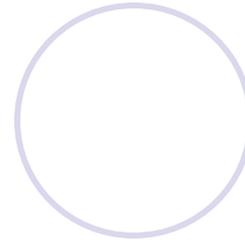
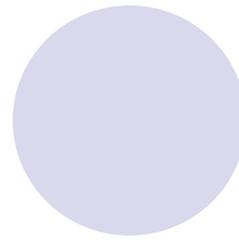
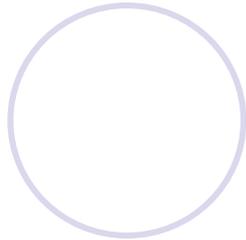
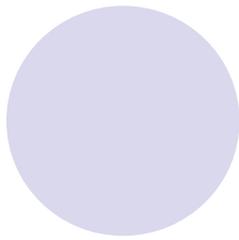


Рис. 2



# Хатха-йога

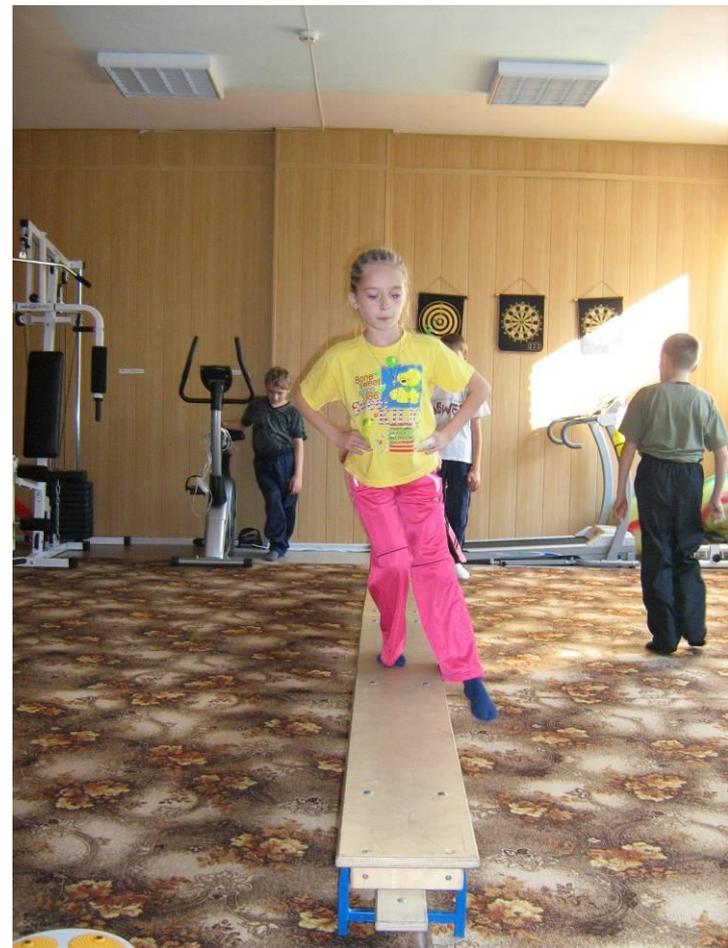
Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг» что означает «соединение, связь, слияние» (т.е. имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний»).



**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;
  - б) 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







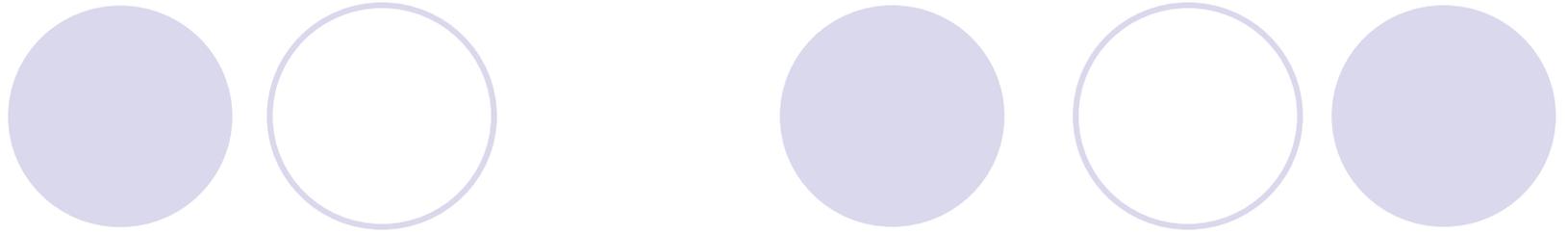


# Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой.

	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.