

# Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры



# 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
- Задача физической культуры – сохранение и укрепление здоровья учащихся

**Цель** – выявить роль здоровьесберегающих технологий в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

## **Задачи:**

- рассмотреть преимущество каждого вида здоровьесберегающих технологий;
- представить систему упражнений в рамках физкультурно-оздоровительных технологий направленных на физическое развитие учащихся.

*«Забота о здоровье учащихся- обязанность каждой школы, каждого учителя. Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья школьников больше, чем врач!»*

## **Здоровьесберегающие технологии**

- это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.



# Классификация здоровьесберегающих технологий

- **Медико-гигиенические технологии (МГТ)**

- **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)**

- **Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)**

- **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)**

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**

# Физкультурно-оздоровительная технология (ФОТ)

направлена на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого. Технологии этой группы реализуются на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

# Формы физкультурно-оздоровительной работы

## урочная

- Корректирующая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- ОФП
- Спортивные игры
- Подвижные игры

## неурочная

- Спортивно-массовые мероприятия
- Кружки, секции
- Олимпиады
- ЛФК
- Дни Здоровья

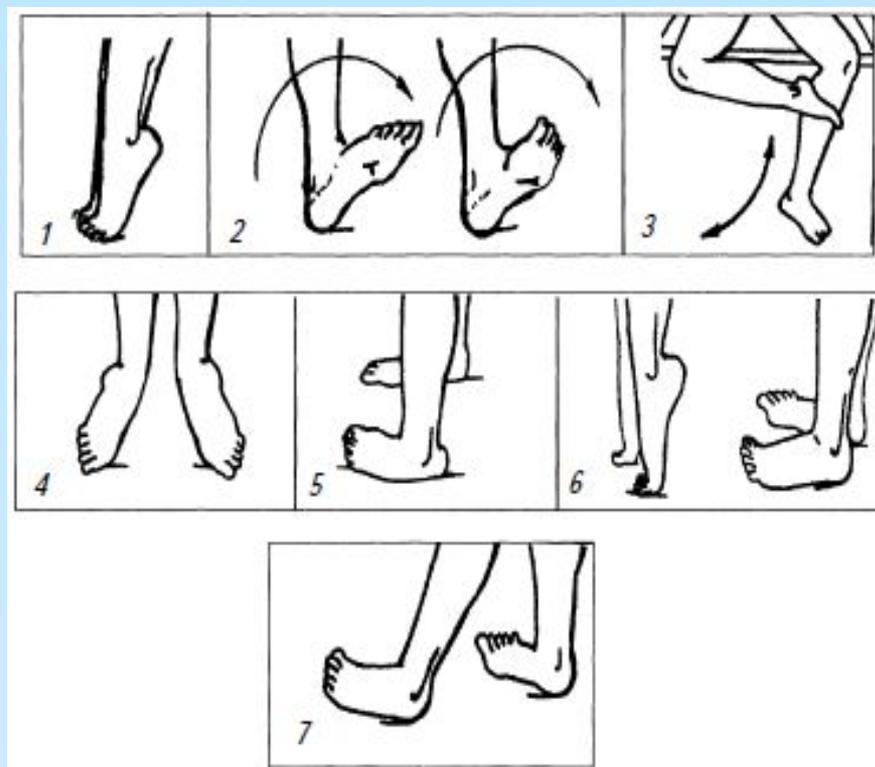
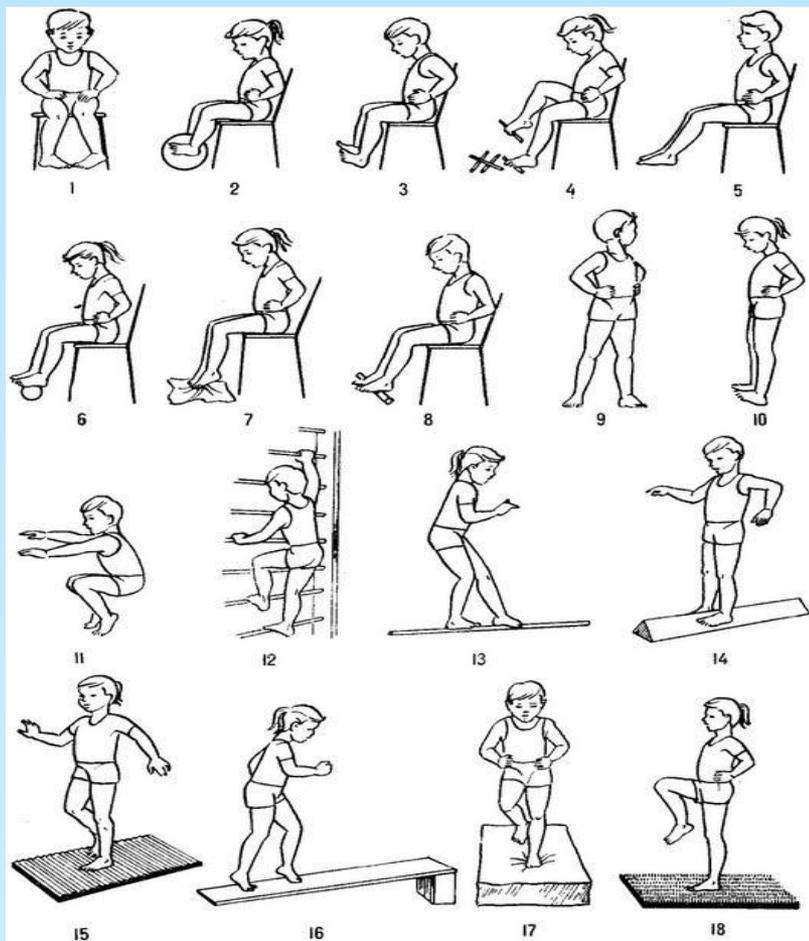
# Корригирующая гимнастика

(комплексы упражнений на формирование правильной осанки)



# Корригирующая гимнастика

(комплексы упражнений для профилактики плоскостопия)



# Гимнастика для глаз

## Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -  
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



# Дыхательная гимнастика

Направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

Основной комплекс включает в себя:

- «Обними плечи» - 8 раз по 8 вдохов-движений;
- «Большой маятник» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- «Повороты головы» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- «Маятник головой» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- "Перекаты"





### Упражнение «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

### Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

### Упражнение «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

### Упражнение «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

### Упражнение «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный

выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.

### Упражнение «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

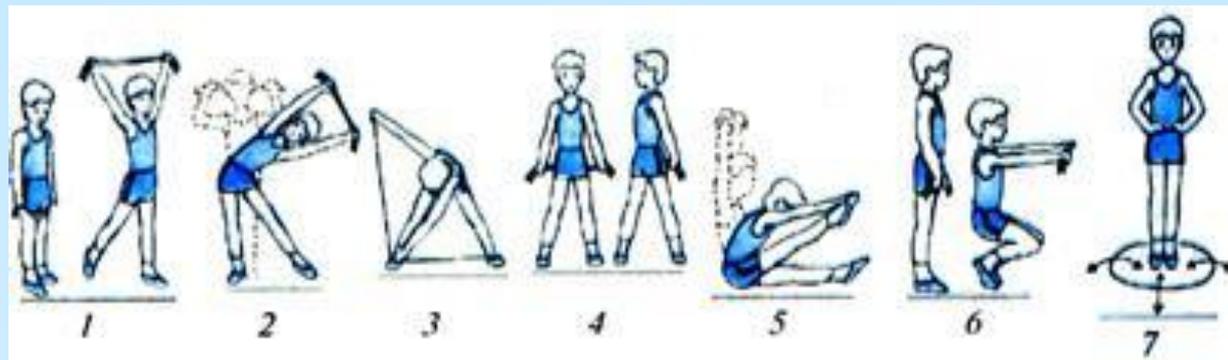
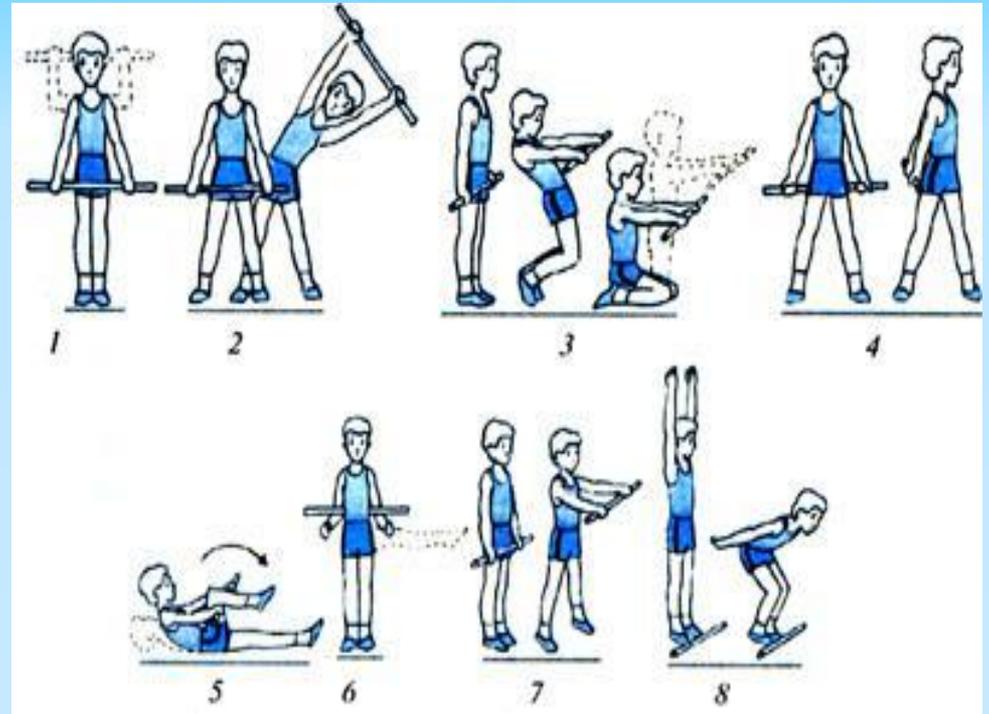
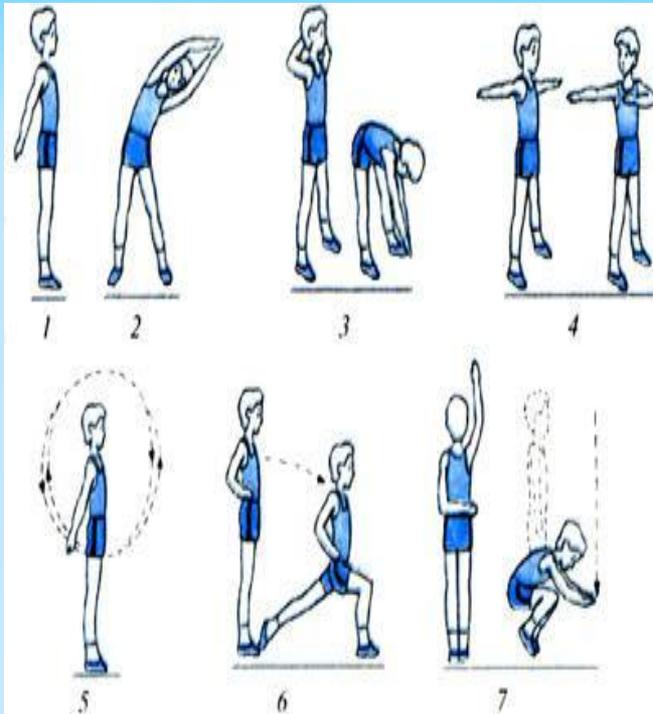
Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

### Упражнение «Обними плечи»

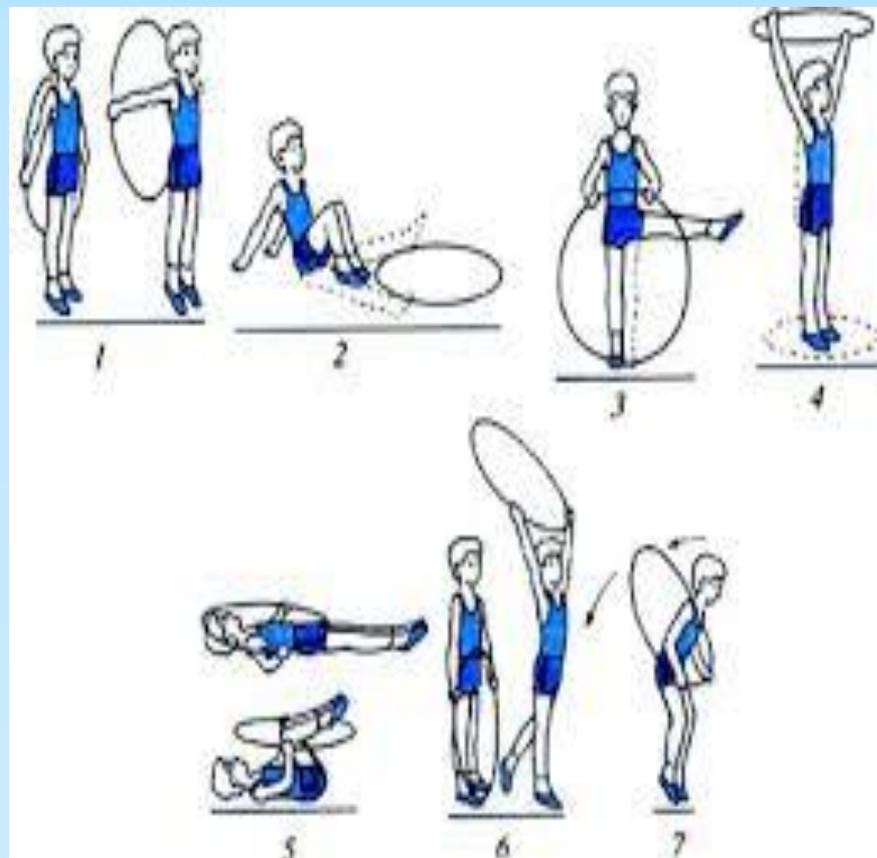
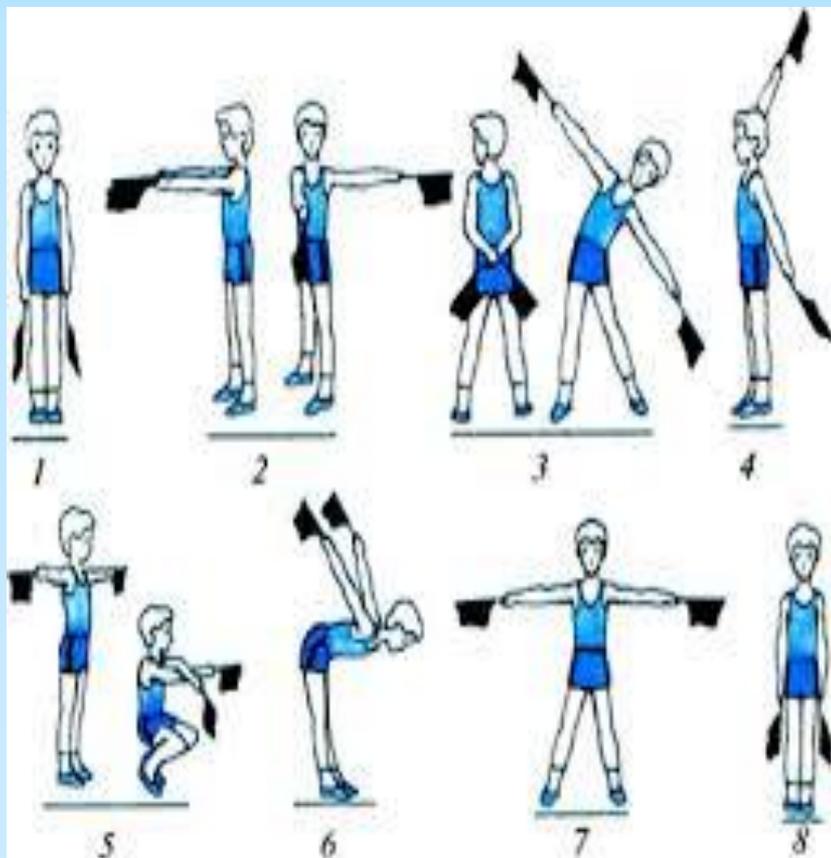
Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

# Общеразвивающие упражнения



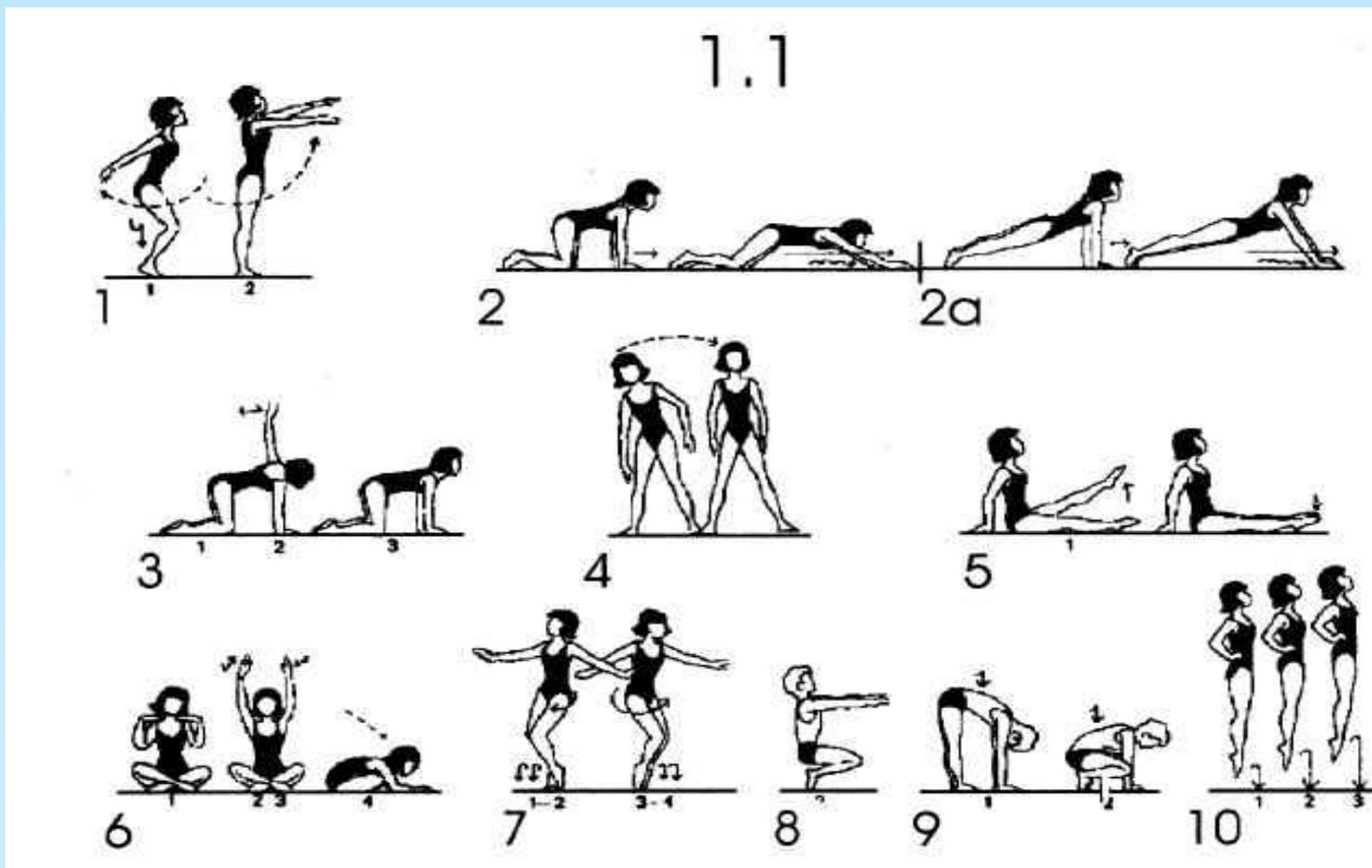
# Общеразвивающие упражнения



# Гимнастические упражнения

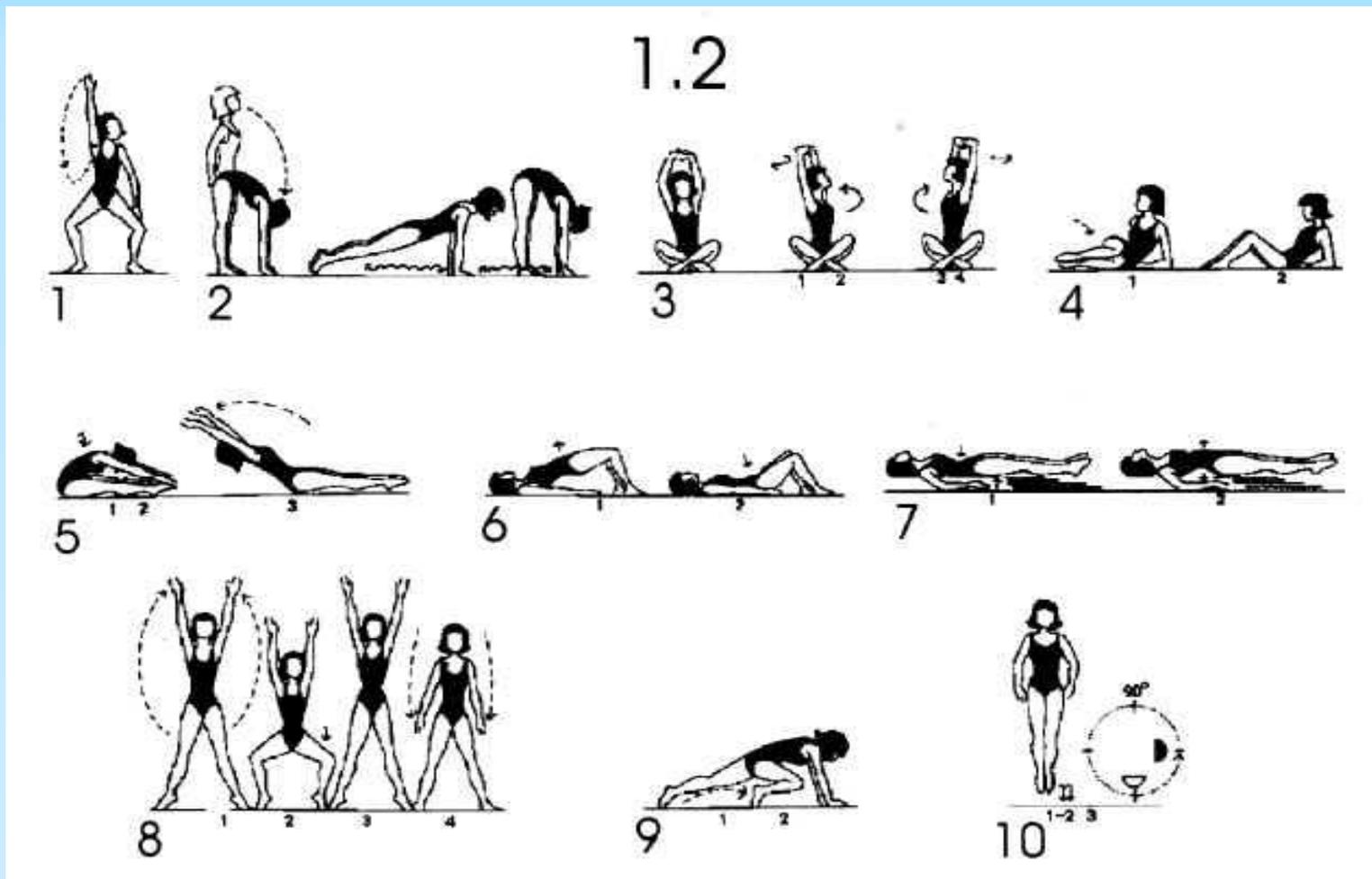
на развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости. Целесообразно воздействуют на разные группы мышц. Позволяют легко дозировать нагрузку. Особое внимание в комплексах уделено ловкости (или координации движений). Эти комплексы упражнений рекомендуются для домашнего задания.

## Комплекс 1.



# Гимнастические упражнения

## Комплекс 2.



# Система физкультурно-оздоровительной работы

строится не только с детьми, но и с родителями педагогами. Для педагогов проводятся консультации, семинары – практикумы. Педагогический коллектив участвует в школьных спортивных мероприятиях. С родителями ведётся просветительская работа (лекции, родительские собрания, индивидуальные консультации). Родители привлекаются в совместную спортивно-досуговую деятельность.

# Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой рекомендуем использовать:

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания.
- внеклассные формы физического воспитания

Сформированная в школе установка на сохранение и укрепление здоровья, здорового и безопасного образа жизни остается с учащимся на всю последующую жизнь, содействуя гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

**Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления школьников, в частности, на уроках физической культуры.**

# 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.
7. Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе». <http://www.allbest.ru/dip/>.