

Повышение двигательной активности школьников через разнообразные подвижные игры



Цели урока

- Решение взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных на уроке физкультуры через подвижные игры.
- Формирование у детей потребности систематических занятий подвижными играми .
- иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью;

Содержание:

- Роль подвижных игр в повышении двигательной активности учащихся.
- Индивидуальный подход к учащимся при проведении подвижных игр.
- Этапы решения педагогической задачи при проведении подвижных игр
- двигательная активность физическая культура и спорт;
- закаливание;
- режим;
- вредные привычки;
- Выводы.
- Литература.

Формы организации игр:

- Урочная
- Внеурочная

Значение подвижных игр:

- Оздоровительное- правильно организованные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие организма.
- Образовательное – урочная форма удобна для обучения техническим и тактическим действиям в подвижных играх.
- Воспитательное- воспитание быстроты. (« Салки беговые», « Пустое место», и т. д.)

Варианты изложения методики

:

- Наглядный (в виде схемы).
- Описательный.

Группировка игр по преимущественному проявлению у занимающихся физ-ких качеств.

Игры, в которых проявляются	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, требующие умения сосредоточить внимание на нескольких действиях	«Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие»
Быстрота	Игры с бегом на скорость	«День и ночь», «Эстафеты».
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями	«Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту».
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями	«Перетягивание каната», «Бег командами».

Развитие двигательных качеств

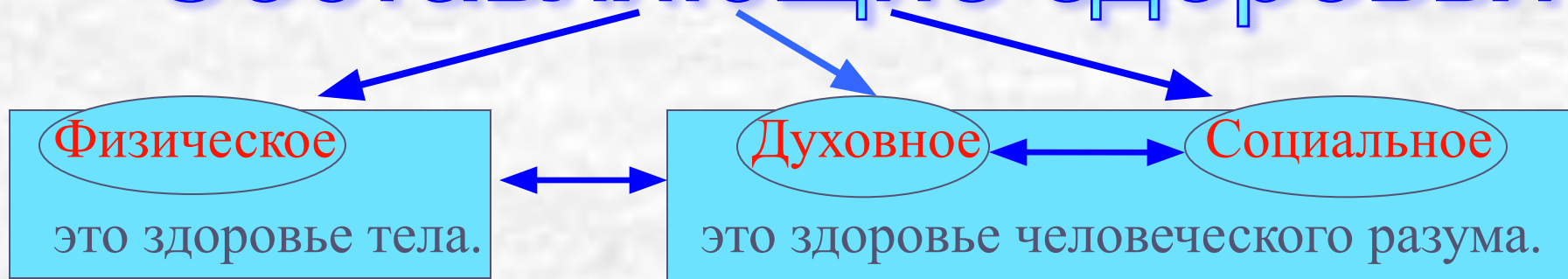
Класс, возраст	Сила	Быстрота	Выносливость	Гибкость, равновесие
Мальчики				
1. (7-8)				
2. (8-9)		+/-	+/-	
3. (9-10)		+/-	+/-	+/-
4. (10-11)			+/-	
Девочки				
1. (7-8)		+/-	+/-	+/-
2. (8-9)		+/-	+/-	+/-
3. (9-10)		+/-	+/-	
4. (10-11)	+/-	+/-		

Этапы решения педагогической задачи при проведении подвижных игр:

- * Выбор игры. Выбранная игра должна соответствовать задачам урока.
- * Объяснение игры, оно должно быть кратким, доступным. Сообщение правил игры.
- * Показ игры.
- * Ход игры. За ходом игры учитель должен вести наблюдение.
- * Итог игры. Учитель называет победителей, оценивает действия играющих. Заканчивать игру надо тогда, когда дети ещё не переутомились и ещё проявляют к ней интерес.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Составляющие здоровья



Различают здоровье:

- **Индивидуальное** - личное здоровье человека. Зависит от самого человека, его мировоззрения, культуры и т. д.
- **Общественное** - складывается из состояния здоровья всех членов общества. Зависит от политических, социально-экономических, природных факторов.



Здоровье и болезнь

Врачи оценивают состояние здоровья по объективным показателям(АД, ЧСС, ЭКГ и т.д.),которые можно сопоставить с эталоном или нормой и сделать заключение.

По данным статистики

10% людей
совершенно
здоровых

80% людей
между двумя
состояниями

10% людей
совершенно
больных

Здоровье и болезнь

На протяжении жизни здоровье человека изменяется

просто двигаться от здоровья к болезни

здоровье  **болезнь**

сложно двигаться от болезни к здоровью



**Что нам поможет улучшить и
сохранить своё здоровье?**

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость





Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.

Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

солнце



воздух



вода



Принципы закаливания

-постепенного увеличения дозы закаливающего воздействия

- учета индивидуальных особенностей

- регулярности

- многофакторности

Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

активный ← Отдых → пассивный



СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

ПРОБЛЕМЫ

МЕДИЦИНСКИЕ

ПСИХИЧЕСКИЕ РАСТРОЙСТВА
ПОРАЖЕНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ
И ОРГАНОВ
СЛАБОУМИЕ
УМЕНЬШЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
ЖИЗНИ
ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩИХ
ДЕТЕЙ

СОЦИАЛЬНЫЕ

ПРОГУЛЫ
ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ
ПРОСТИТУЦИЯ
СУИЦИД



***Спасибо за
внимание!***