

*Урок физической культуры
с точки зрения
здоровьесбережения*

Цели

1. Стабилизировать работу функциональных систем организма
2. Повышать адаптированность организма к неблагоприятным условиям жизни
3. Развивать двигательную активность и повышать уровень физической работоспособности

Задачи

1. Обучать школьников приёмам самоконтроля и элементам закаливания организма
2. Обучить технике рационального дыхания
3. Воспитывать сознательное отношение к занятиям физической культурой и внедрять её в повседневный режим школьника

Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников, уровень роста и развития органов и систем организма.

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья.

Включают в себя следующие виды деятельности:

1. организацию учебных занятий;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. применение физических упражнений для профилактики заболеваний;
4. применение комплексов упражнений лечебной физической культуры.

Упражнения лечебной физкультуры:

1. упражнения в движении, направленные на профилактику плоскостопия;
2. беговые упражнения разной интенсивности;
3. дыхательные упражнения;
4. упражнения с предметами;
5. упражнения в положении лёжа;
6. упражнения на укрепление зрения;
7. подвижные игры разной интенсивности

Общие данные по группам здоровья

| | Всего обучающихся | I группа (норма) | II группа (отклонения) | III группа (часто болеющие) | IV группа (больные) |
|---------|-------------------|------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 2008 г. | 94 | 36(38%) | 55(59%) | 1(1%) | 2(2%) |
| 2009 г. | 97 | 29(30%) | 65(67%) | 2(2%) | 1(1%) |
| 2010 г. | 102 | 30(29%) | 70(69%) | 2(2%) | - |

Анализ заболеваний

| | <i>Всего обучающихся</i> | <i>Неправильная осанка</i> | <i>Простудные заболевания</i> |
|------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 2008 | 94 | 20 (21%) | 12 (13%) |
| 2009 | 97 | 18 (18%) | 12 (12%) |
| 2010 | 102 | 14 (14%) | 10 (10%) |

Игры на свежем воздухе





Спортзал – любимое место учащихся







Развиваем не только ловкость, но и ум

