

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочное время



**Белянин В.В. учитель
физической культуры МОУ
«Филимоновская СОШ»**



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;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**

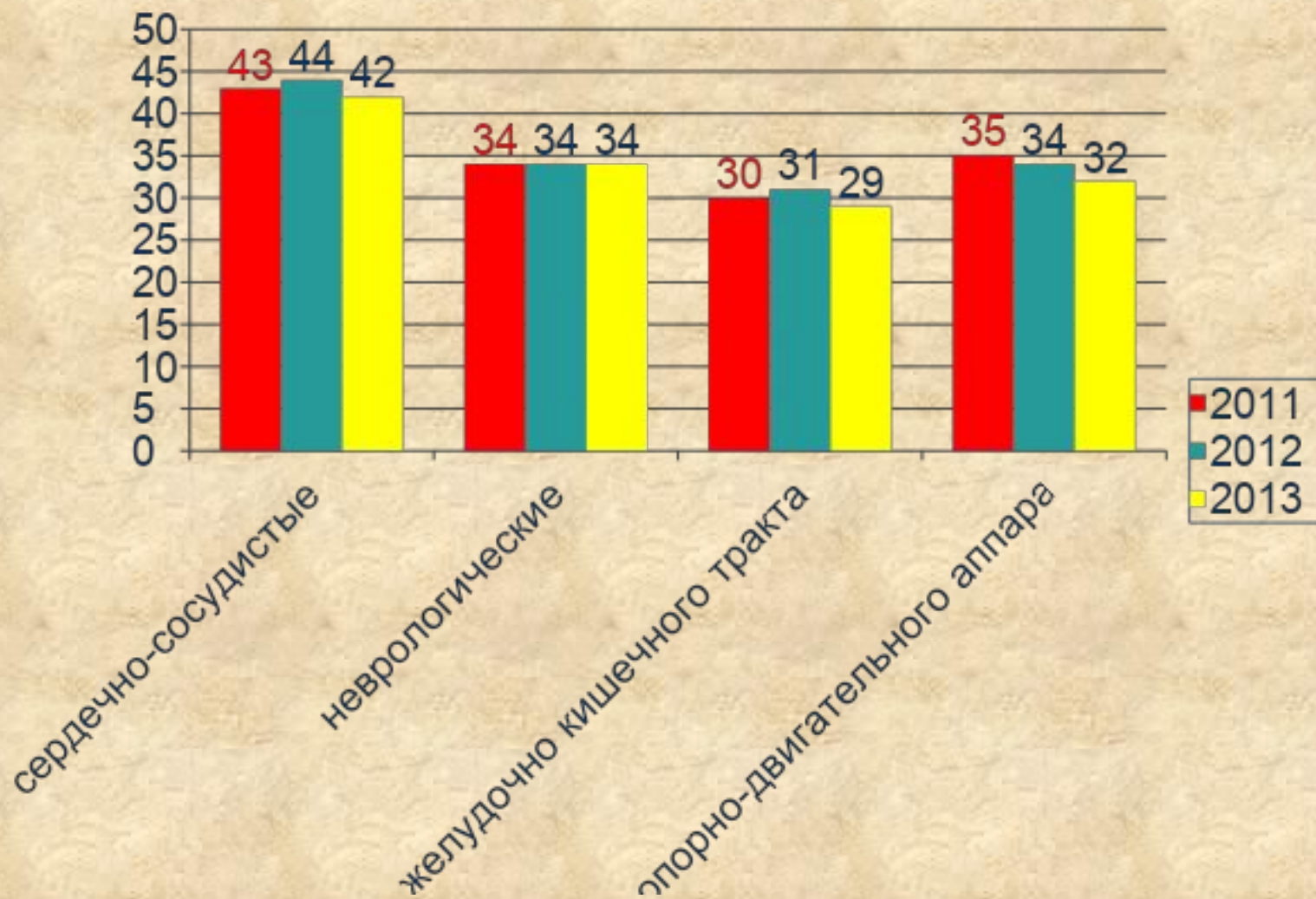
Здоровьесбережение выступает как одна из задач образовательного процесса. Достижение данной цели может быть достигнуто с помощью использования в практике работы технологий здоровьесберегающей педагогики



Приоритетная задача нашей ШКОЛЫ

Совершенствование работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и привитие им навыков здорового образа жизни

Здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в нашей школе реализуется в течении нескольких лет в виде программы «Здоровье».





ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья



**Здоровьесберегающие
образовательные технологии**
– это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся



УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- активное участие в процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- компетентность и грамотность педагогов;
- планомерная работа с родителями;
- взаимодействие с социально-культурной сферой.



Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим



Условия здоровьесбережения



Двигательный режим

Урок физической культуры

Внеурочная деятельность

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия





Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

- Чередование видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки. Чередую теорию и практику.
- Дружеская обстановка на уроке. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задание учителя. Замечания делаю только в дружественной форме.
- Дозировка задания.
- Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Создаю ситуацию успеха, пользуюсь принципом «от простого к сложному».
- Занятия на свежем воздухе благоприятно воздействуют на тех детей, которые часто болеют простудными заболеваниями. Это эффективное средство для закаливания. В уроки на свежем воздухе включаю бег по пересечённой местности, подвижные игры, спортивные игры- футбол.
- Воспитательный эффект физической культуры достигается за счёт возможностей индивидуально – дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии во внеурочное время:

- Кружковая работа- баскетбол , спортивная секция «Лыжные гонки»
- В школе проводятся дни Здоровья , осенний, весенний кроссы, соревнования по различным видам спорта, которые несут большой заряд положительной энергии, направленного на пропаганду здорового образа жизни и привлечение к систематическим занятиям физической культуры.
- Тематические классные часы «Мы за здоровый образ жизни!»



Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Мама, Папа, Я –
Спортивная семья

Военнизированная
эстафета: «сегодня
призывник, завтра –
ВОИН».

Приемы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- проведение нетрадиционных уроков;
- применение современных средств физического воспитания;
- комбинирование методов физического воспитания.



Задачи мониторинга:

- 1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников**
- 2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.**
- 3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.**

Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся



Результативность

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся



Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически и справятся с теми большими целями, которые определяет для него государство.

