

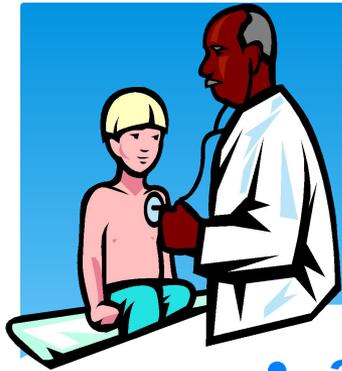
Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры



Безунов Сергей Евгеньевич
учитель физической культуры
МОУ «СОШ- № 38»

Здоровьесберегающие образовательные технологии

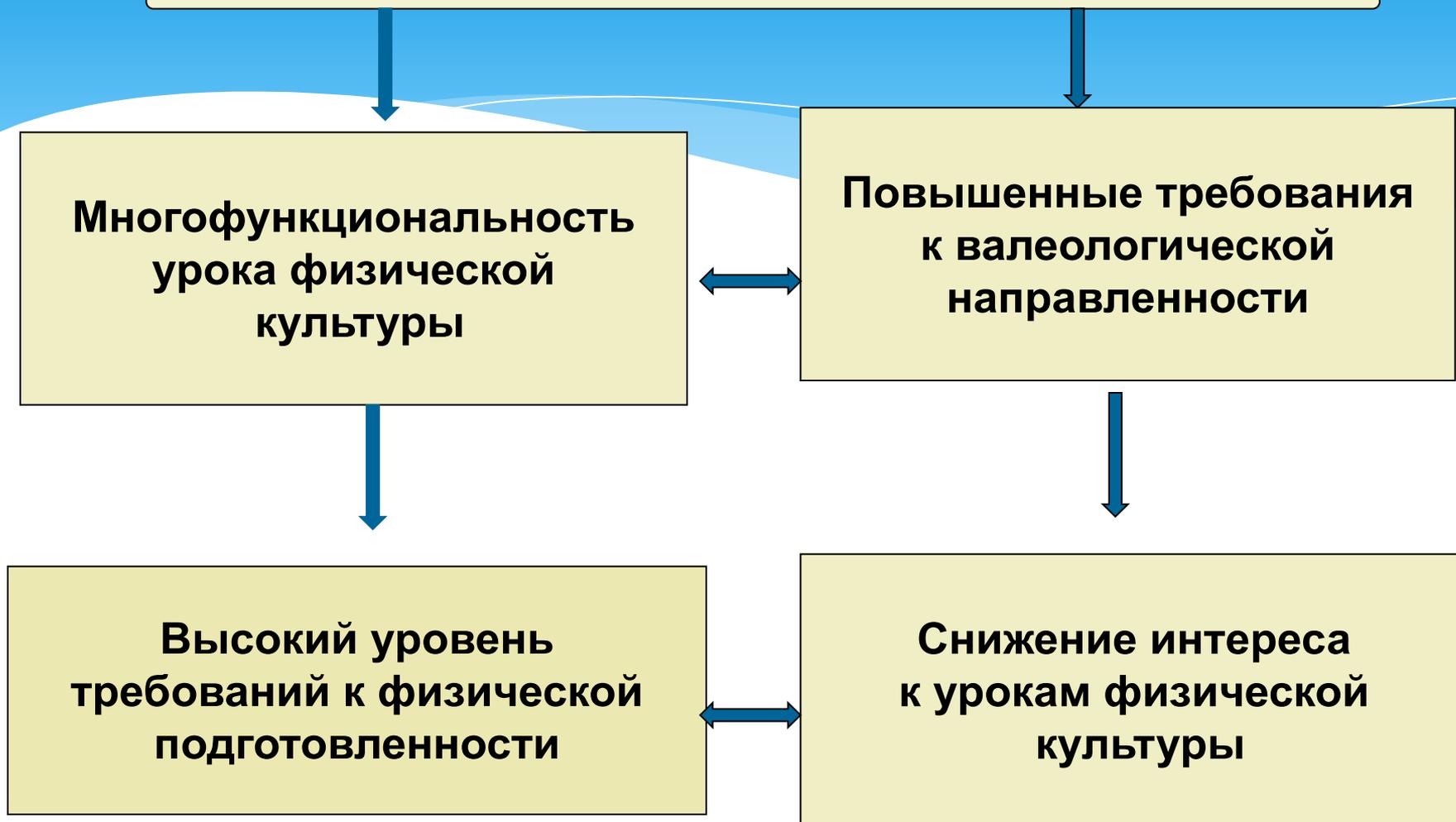
– это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.



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.**

ПРОТИВОРЕЧИЯ



Организация учебного процесса без ущерба здоровью учащихся

ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ] --> B[Сохранение здоровья]; A --> C[Укрепление здоровья]; A --> D[Формирование здоровья];
```

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья

Причины нарушений здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка.

Недостаточная освещенность.

Перегрузка учебными занятиями



Проблемы

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

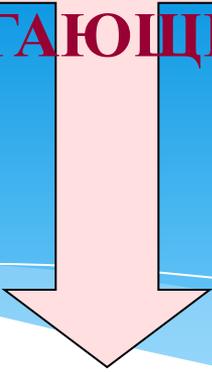
Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.

Нервно-психические расстройства.



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



Преимущества занятий на свежем воздухе

Способствуют активизации биологических процессов

Повышают общую работоспособность организма

Замедляют процесс утомления

Двигательный режим



позволяет
удовлетворить
физиологическую
потребность
в движении

способствует
развитию
основных
двигательных качеств

поддержанию
работоспособности
на высоком уровне в
течение
всего учебного дня, недели
и года.

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;
- внеклассные формы физического воспитания.

Внеклассные формы работы

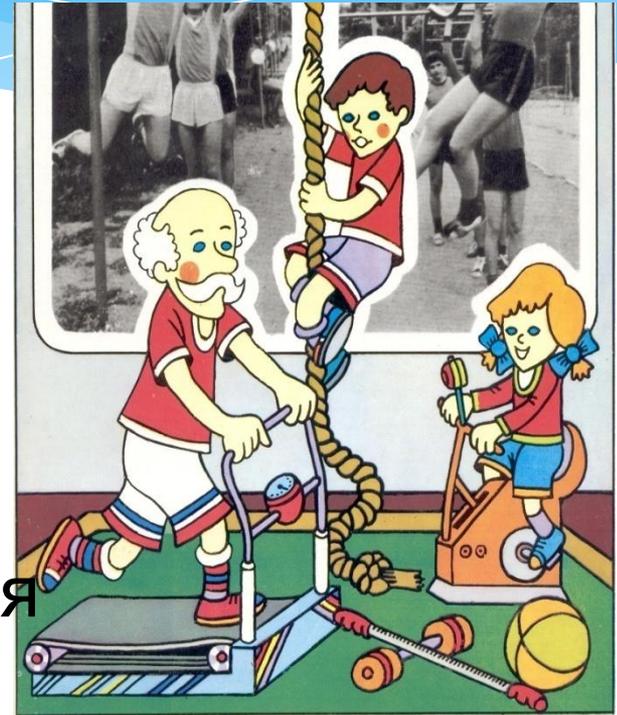
Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Спортивные секции

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Результативность

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



**Здоровьесберегающие
технологии должны
использоваться в
процессе оздоровления
школьников!**