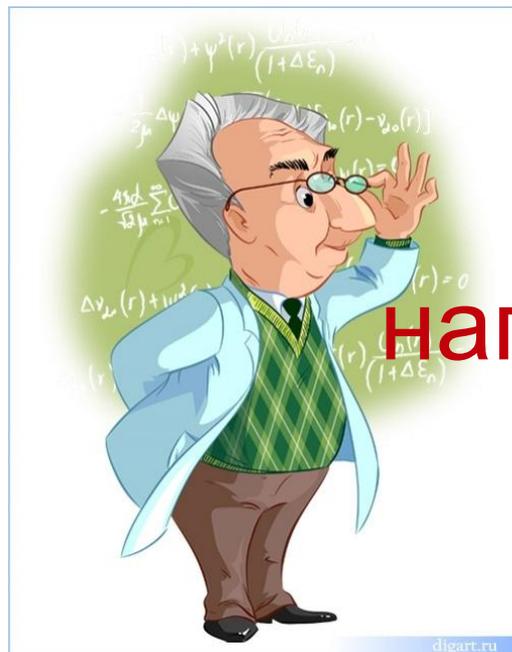


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)



Здоровьесберегающая направленность физической культуры

Выполнила: учитель
физической культуры
Кавецкая С.В.

Усинск – 2014год

Здоровьесберегающая направленность физической культуры

Оздоровительная

Образовательная

Воспитательная



Образовательная направленность



□ **Использование программ физической культуры по освоению двигательных умений и навыков;**

□ **Обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.**

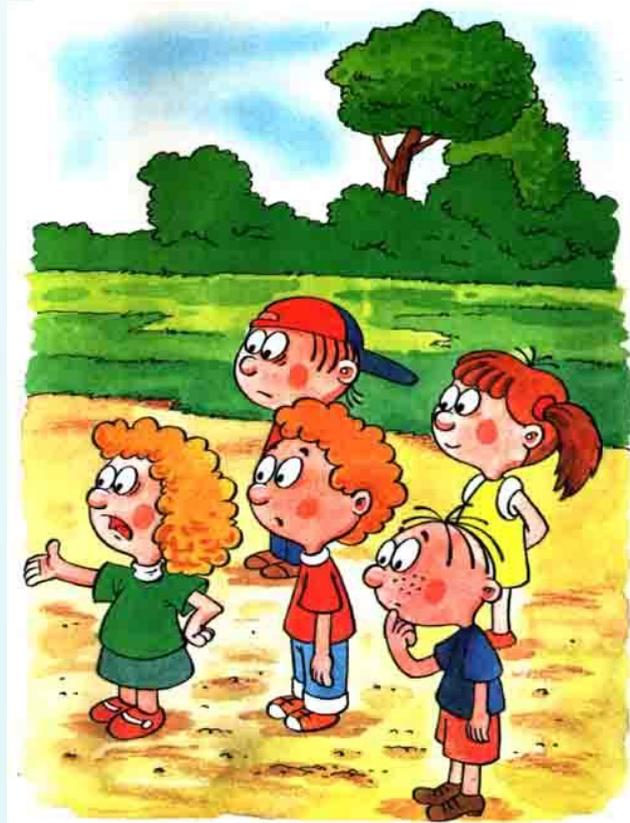
□ **Использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;**

□ **Использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;**

□ **учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.**

Оздоровительная направленность

- **Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.**
- **Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.**
- **Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.**
- **Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).**

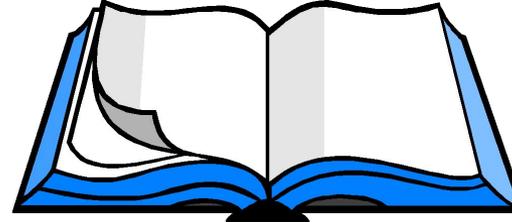


Воспитательная направленность

- **учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;**
- **создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);**
- **стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;**
- **развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);**
- **получение знаний в различных видах спортивной деятельности.**

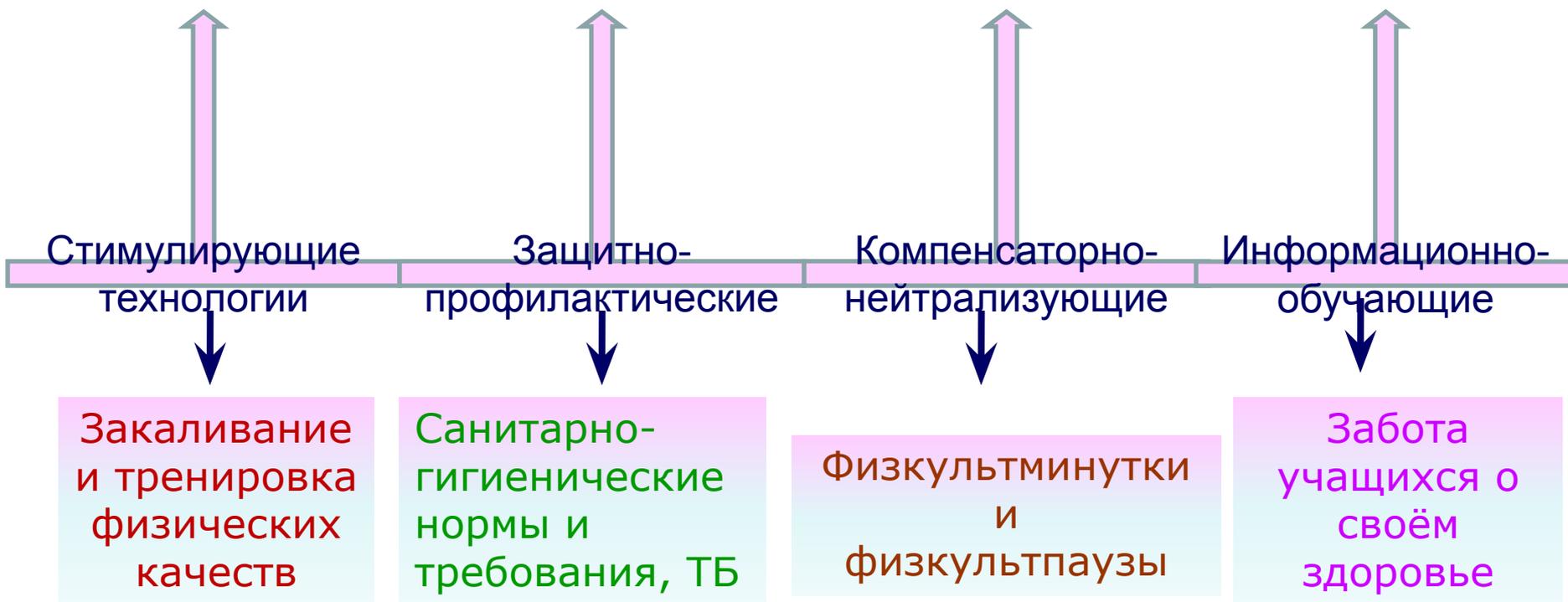


Сочетая эти три направления формируются :



Физкультурно-оздоровительные технологии - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :



Средства физического воспитания



Санитарно-
гигиенические

Физические
упражнения

Естественные
силы природы

Санитарно-гигиенические средства



- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Естественные силы природы

- ▣ разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- ▣ занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- ▣ сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.



Физические упражнения



- 1) это простые двигательные действия, направленные на решение задач в вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;
- 2) это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью учащихся

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм.

Проведение урока физической культуры два раза в неделю.

Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

Участие детей в городской спартакиаде школьников.

Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Использование между уроками физкультминуток и физкультпауз.

Домашнее задание.

Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста.

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.

Здоровьесбережение на уроке физической культуры

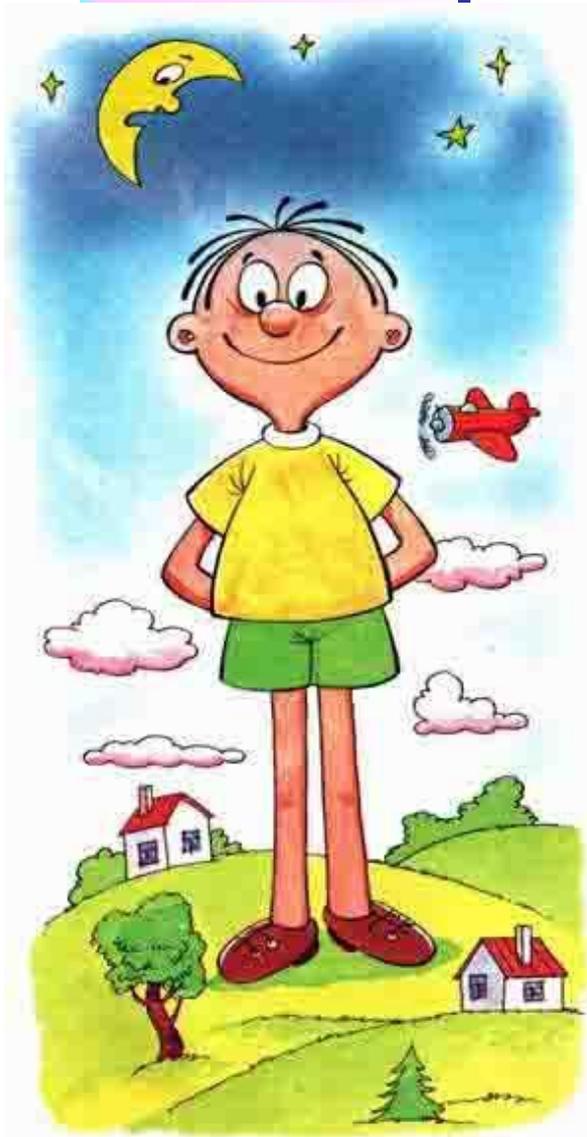


- Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:
 - ✓ разных видов деятельности,
 - ✓ фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

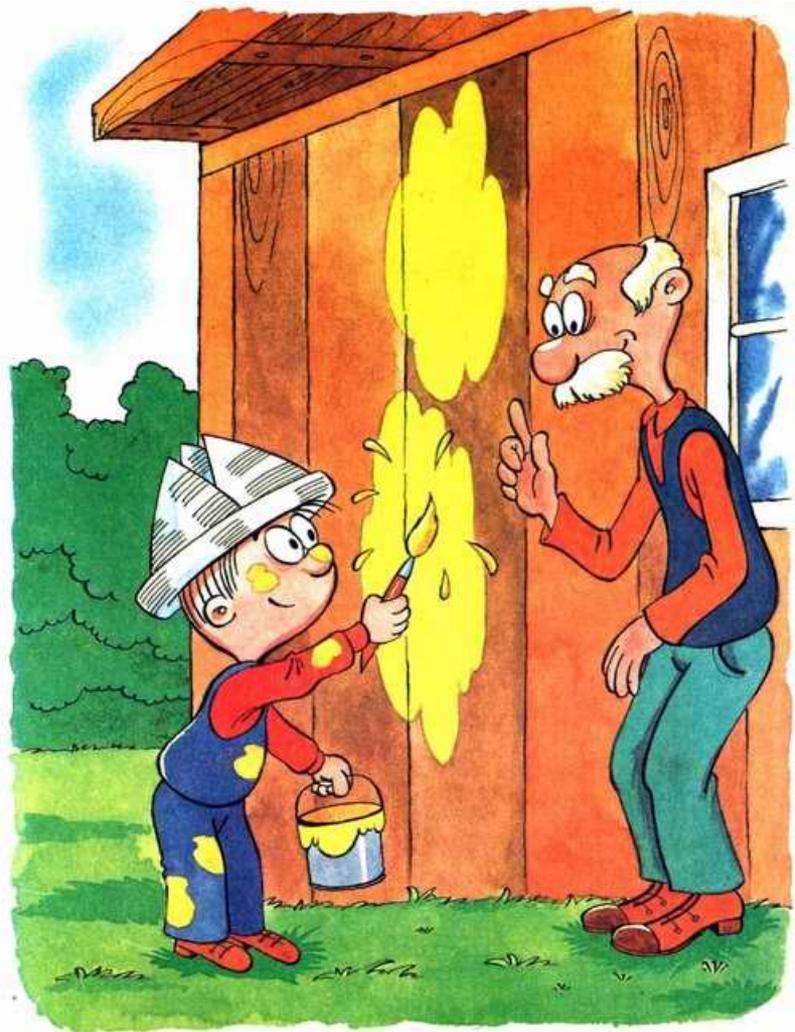
Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.**

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.

Здоровьесбережение на уроке физической культуры

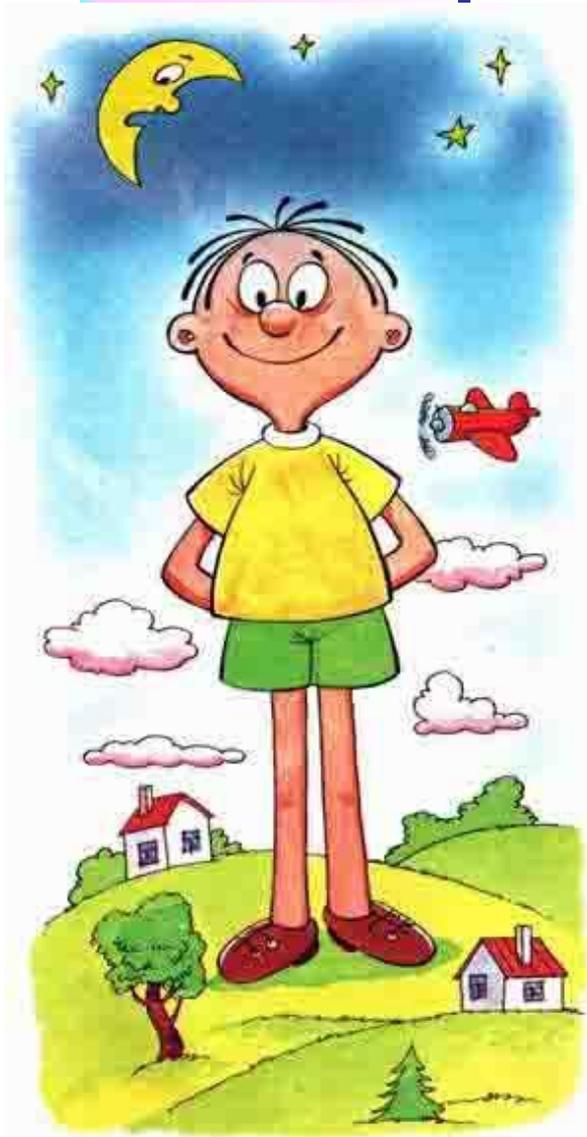


- **Активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.**

Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

- ✓ индивидуальная работа,
- ✓ работа с партнером
- ✓ работа в группе.

Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.**

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.

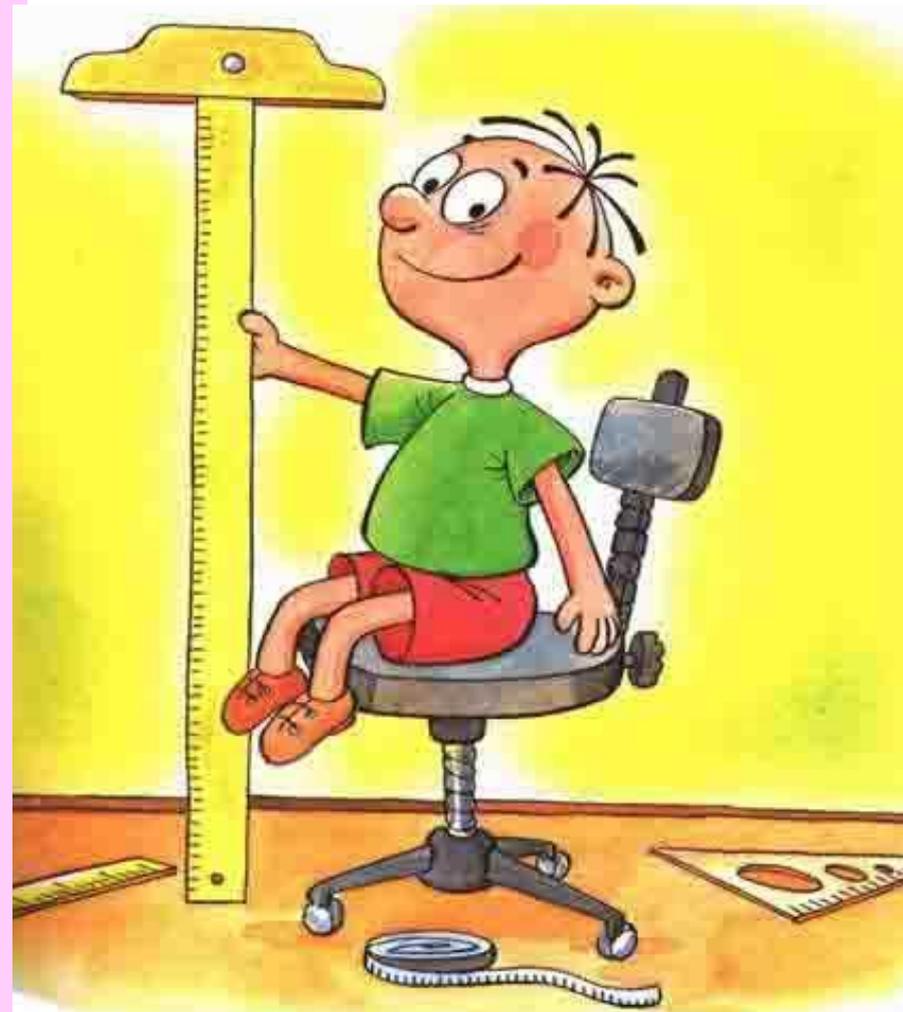
Здоровьесбережение на уроке физической культуры

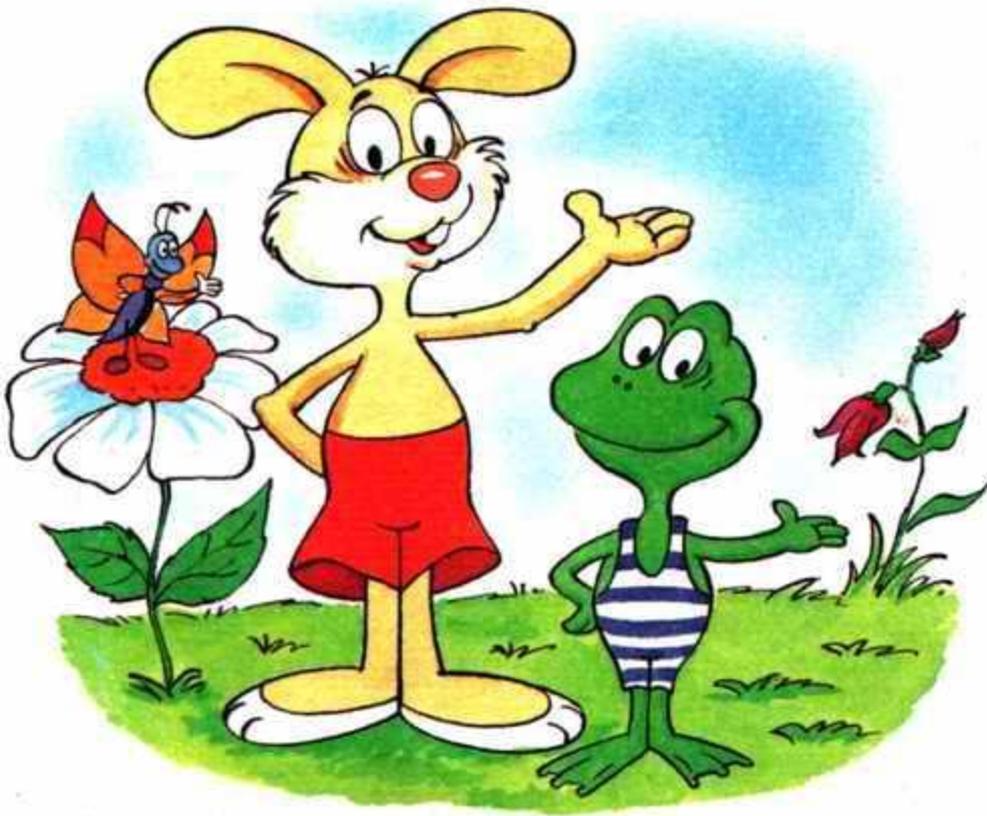
- **Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.**

Как определить нагрузку на уроке?

УЧИТЕЛЮ НАДО:

- учитывать состояние здоровья;
- функциональные возможности всех учащихся;
- физическую подготовленность;
- индивидуальные особенности;
- степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.





«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

Г. Сигерист

✓ «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Всемирная организация здравоохранения