

# Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры



# Введение

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья в области образования провозглашен как основополагающий принцип, реально этот принцип, может быть воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.

# 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.

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

Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

## Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности :

- ▣ организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- ▣ реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
- ▣ повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- ▣ формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

# Образовательная направленность

- обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.
- 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.

# 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

# Гигиенический режим

- требования к расписанию уроков;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;
- требования к спортивному оборудованию;
- воздушно-тепловой режим;
- личная гигиена учащихся;
- 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).

# Использование оздоровительных сил природы

- **разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;**
- **сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.**

# Физические упражнения

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

Здоровьесберегающие  
технологии, должны,  
несомненно,  
использоваться в  
процессе оздоровления  
школьников.