

Здоровьесберегающие технологии
на уроках физической культуры.

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).

Гигиенический режим

- ✓ 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).
- ✓ требования к расписанию уроков;

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.**