

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры



Актуальность

- 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.



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



аливания;

ом и использование их

деление школьников на

готовительная,

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.



**Здоровьесберегающие технологии,
должны, несомненно, использоваться
в процессе оздоровления
ШКОЛЬНИКОВ.**