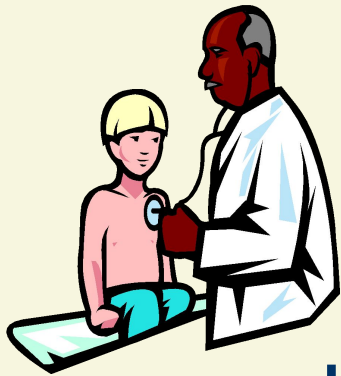


# Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры



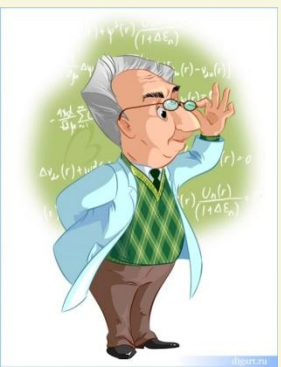


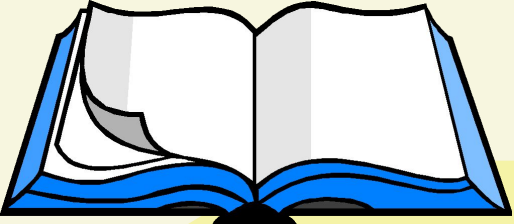
# Введение

**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.**

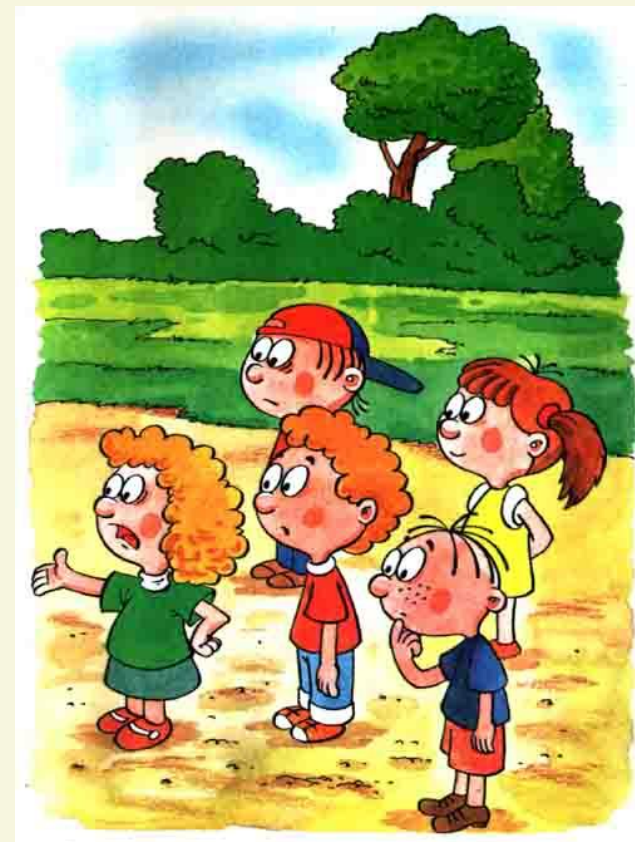
# Образовательная направленность



- 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

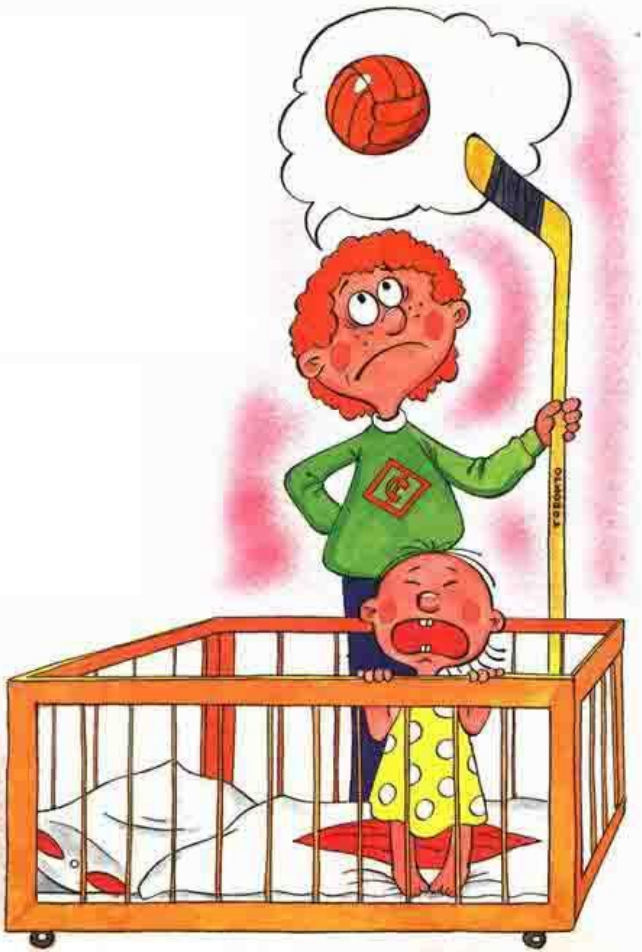
- Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.
- Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.
- Повышение сопротивляемости 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.



# 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**

# **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

# Структура урока

- Вводно-подготовительная часть
  - Начальная организация занимающихся
  - Создание целевой установки
  - Обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния
  - Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма
  - Подготовка организма к решению специфических задач основной части урока
- Основная часть
  - Развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма
  - Обучение технике упражнений
  - Формирование специальных знаний
  - Развитие основных и специальных двигательных качеств
  - Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств
- Заключительная часть
  - Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц
  - Регулирование эмоционального состояния
  - Подведение итогов урока



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