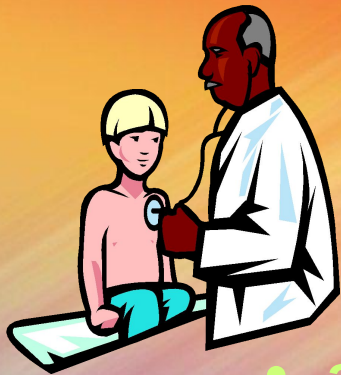


# Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

учитель  
физической  
культуры  
Обичкина Е.Г.

**Здоровьесберегающая  
технология – это система  
мер, включающая взаимосвязь  
и взаимодействие всех  
факторов образовательной с  
реды, направленных на  
сохранение здоровья ребенка  
на всех этапах его обучения и  
развития**

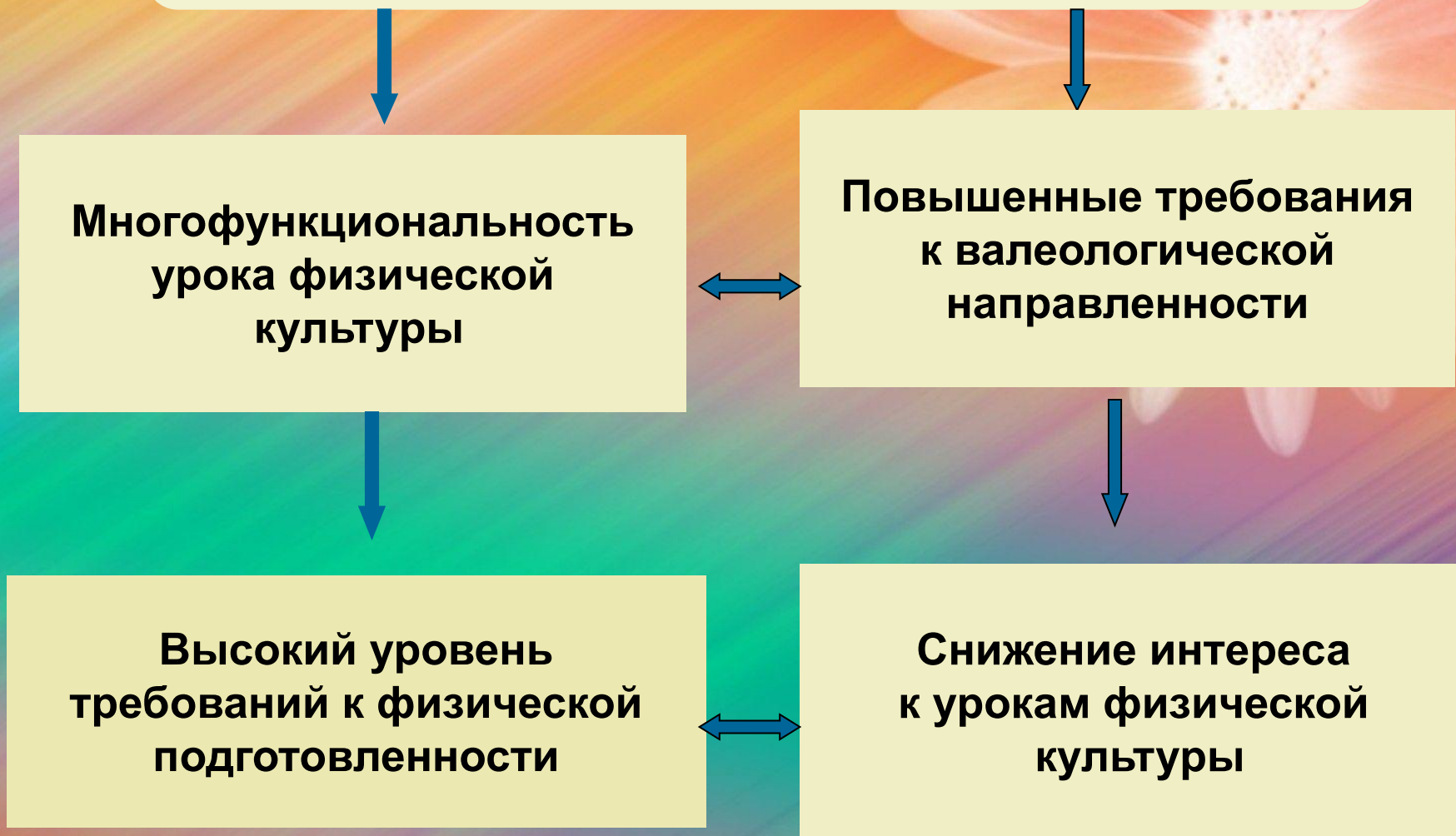




# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- **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.**

# ПРОТИВОРЕЧИЯ





# 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**

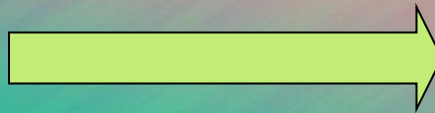
**Формирование здоровья**

# Причины нарушений здоровья

## Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.  
Недостаточная освещенность.  
Перегрузка учебными занятиями



## Проблемы

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.  
Нервно-психические расстройства.

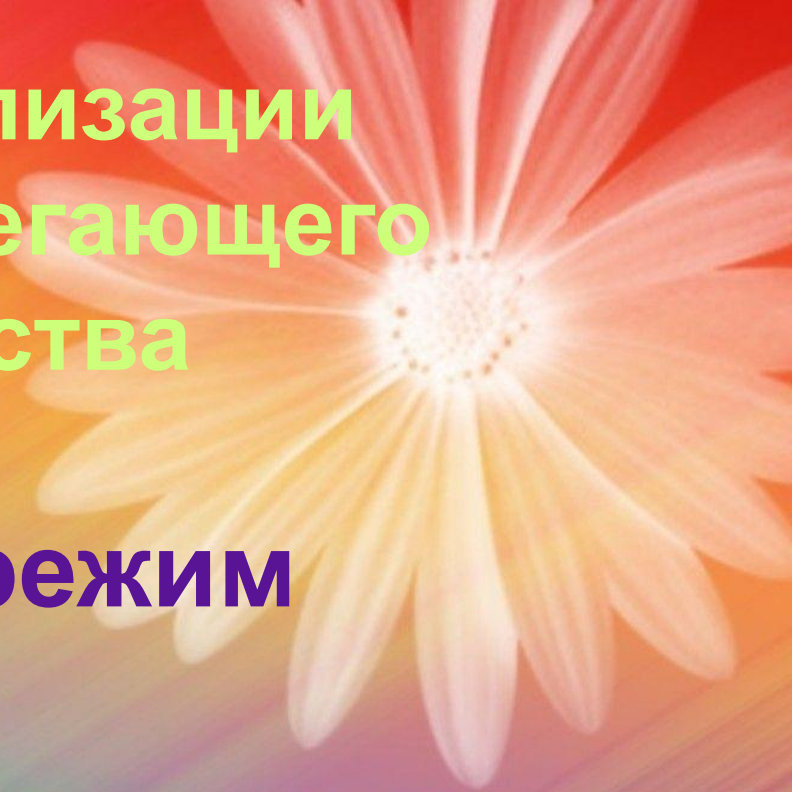


# УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- 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





# Условия здоровьесбережения



# Двигательный режим



Урок физической культуры

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

Внеклассная работа

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия



# ПРИЕМЫ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕКЛАСНЫМ ФОРМАМ РАБОТЫ

- **валеологическое просвещение учащихся и их родителей;**
- **проведение нетрадиционных уроков;**
- **применение современных средств физического воспитания;**
- **комбинирование методов физического воспитания.**

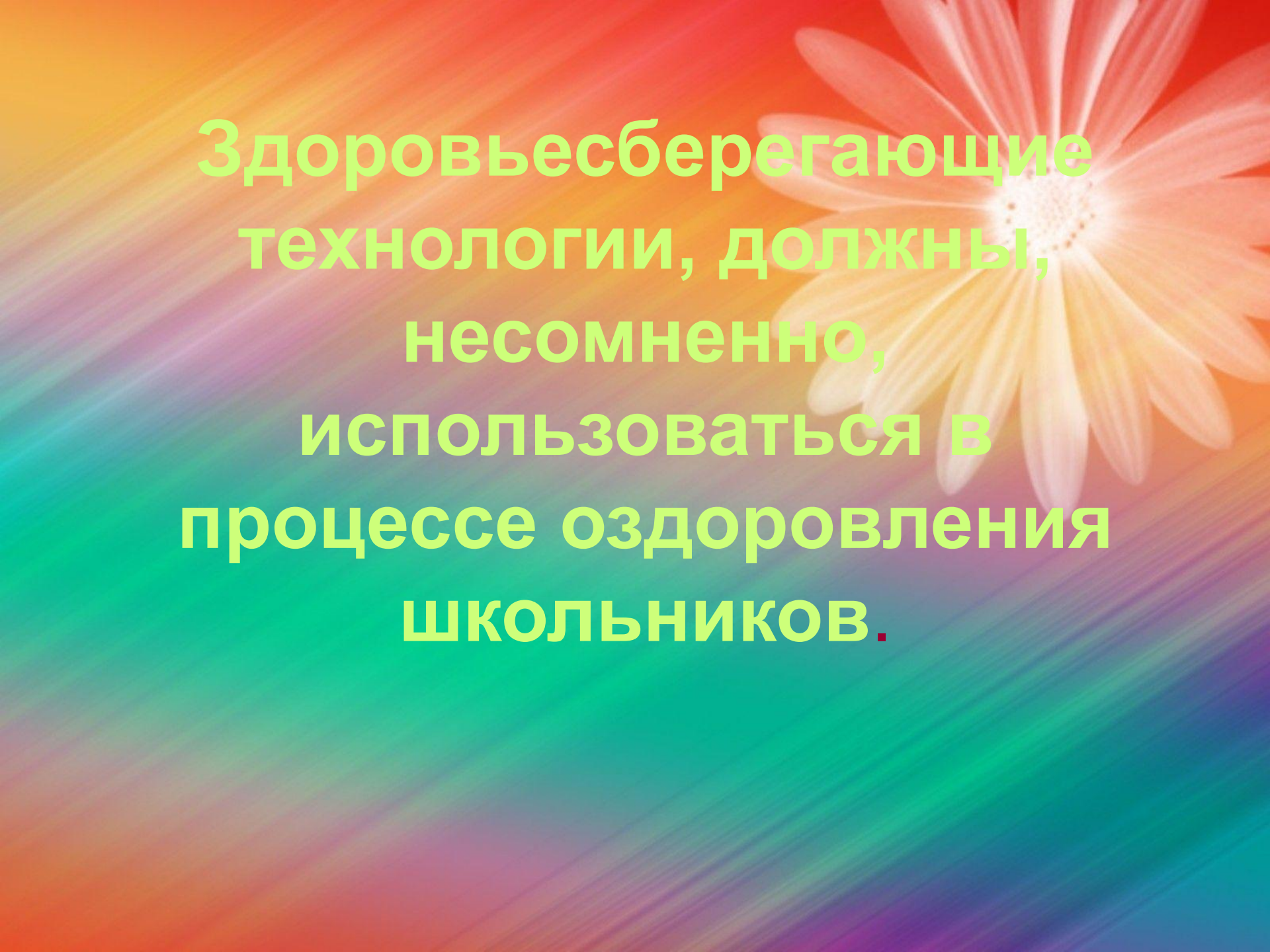


# Результативность

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся







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

# Список использованной литературы и Интернет-ресурсов



Список использованной литературы и Интернет-ресурсов

1. Виноградов П.А., Душанин А.П. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
3. Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009 г.
4. <http://spo.1september.ru/>
5. <http://www.it-n.ru/>