

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»
В.А.Сухомлинский**

Здоровьесберегающие образовательные технологии

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

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

Многофункциональность
урока физической
культуры

Повышенные требования
к валеологической
направленности



Высокий уровень
требований к физической
подготовленности

Снижение интереса
к урокам физической
культуры



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]; B --- E[ ]; E --> C; C --- F[ ]; F --> D;
```

The diagram illustrates the principles of valeology. It starts with the main title 'ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ' at the top. Three arrows point downwards from this title to three distinct levels: 'Сохранение здоровья' (Preservation of health), 'Укрепление здоровья' (Strengthening of health), and 'Формирование здоровья' (Formation of health). The levels are arranged in a descending staircase pattern. A horizontal line connects the 'Сохранение здоровья' level to the 'Укрепление здоровья' level, with an arrow pointing down from the line to the latter level. Similarly, a horizontal line connects the 'Укрепление здоровья' level to the 'Формирование здоровья' level, with an arrow pointing down from the line to the latter level.

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

Условия здоровьесбережения



УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



Урок физической
культуры

Физкультурно-
оздоровительные
мероприятия в режиме
учебного и продленного
дня

Внеклассная
работа

Физкультурно-
массовые и
спортивные
мероприятия

Задачи мониторинга:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Тестирование в начале года

Составление списков по уровням
физического развития

Ежемесячное тестирование

Отслеживание изменения
показателей

Разработка рекомендаций по развитию
«отстающих» качеств

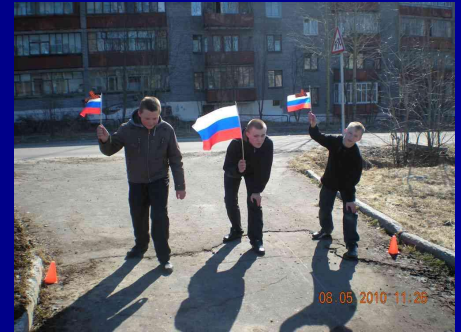
Итоговое тестирование

Анализ результатов



РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

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



Библиографический список.

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. : Москва «ВАКО», 2014.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. : «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.: ООО «Дрофа», 2013.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. : АСТ Арстель , Москва , 2018.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. : Москва «Просвещение»,2020.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе».: Москва, 2022 г.