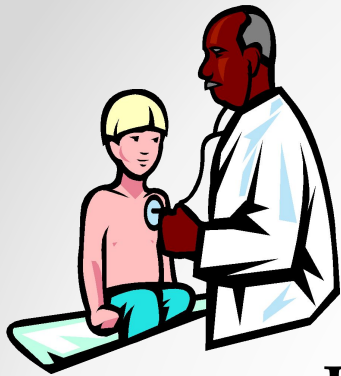


Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры



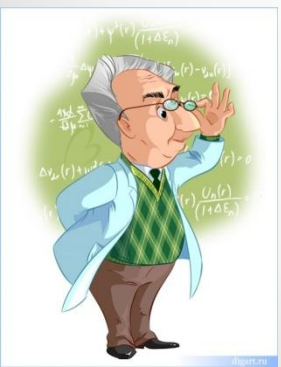


Введение

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

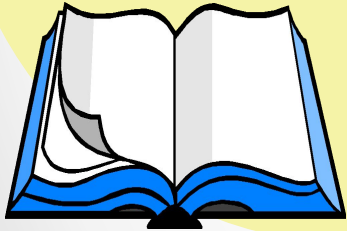
- **здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- **увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;**
- **снижение двигательной активности школьников;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**



ТЕХНОЛОГИИ – ЭТО МНОГИЕ ИЗ ЗНАКОМЫХ

большинству педагогов психолого-
педагогические приемы, методы,
технологии, которые не наносят
прямого или косвенного вреда

здоровью учащихся



педагогике 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.

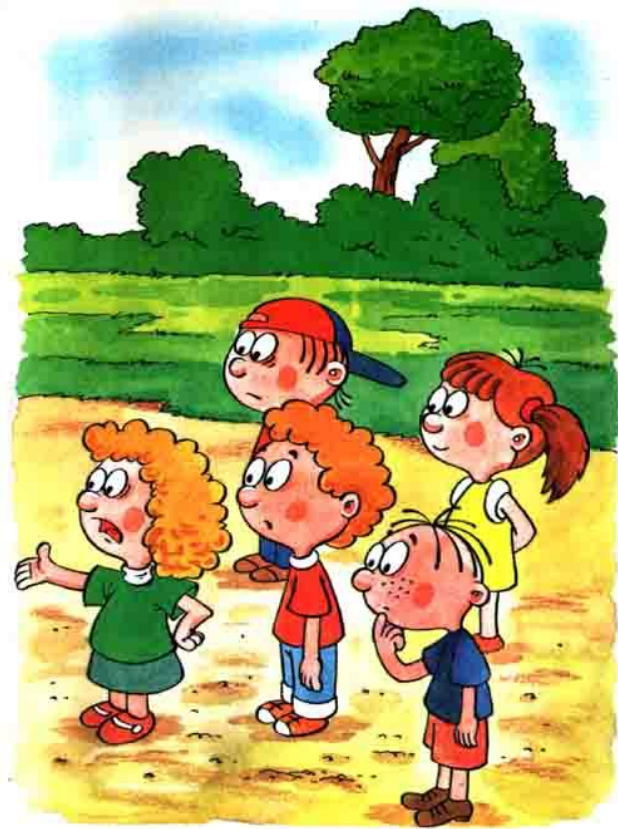
Образовательная направленность



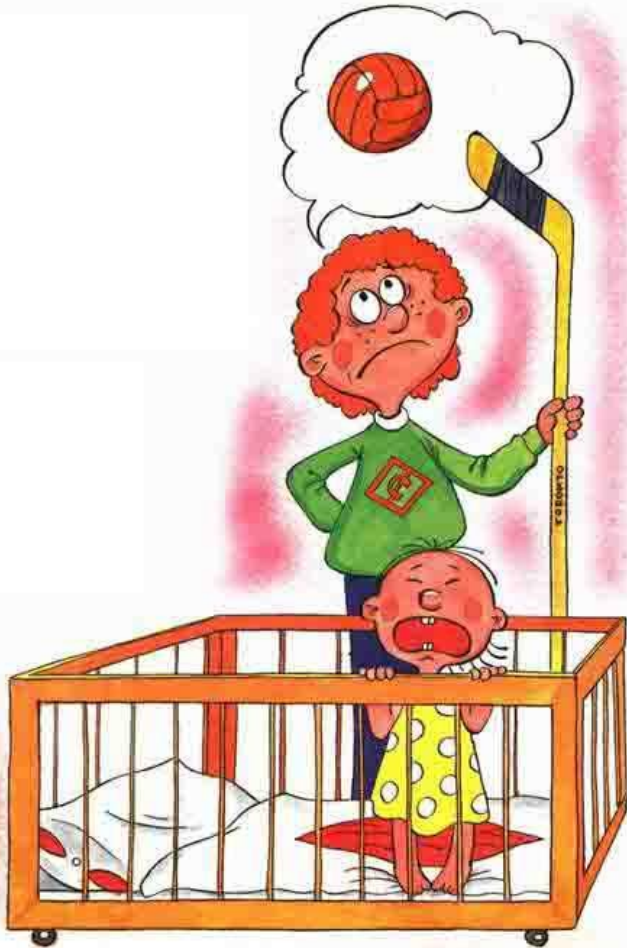
- обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика.
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- учёт физической 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.

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.**

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).

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

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

Стр

Основная часть урока

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.