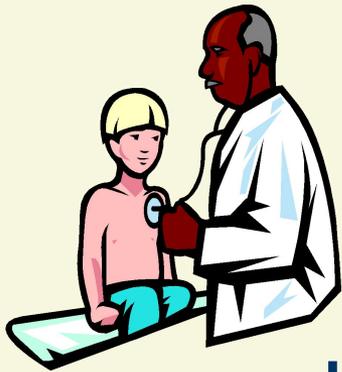


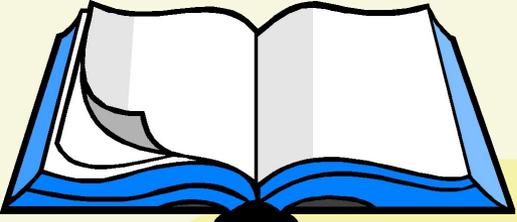
Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры





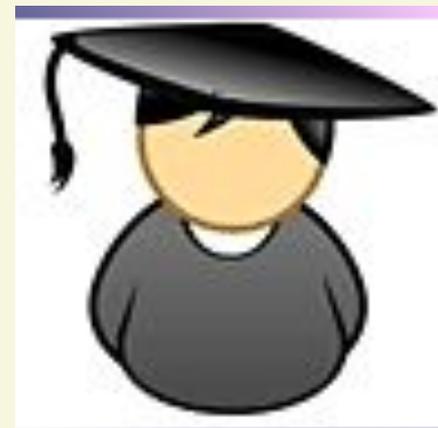
Введение

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.



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

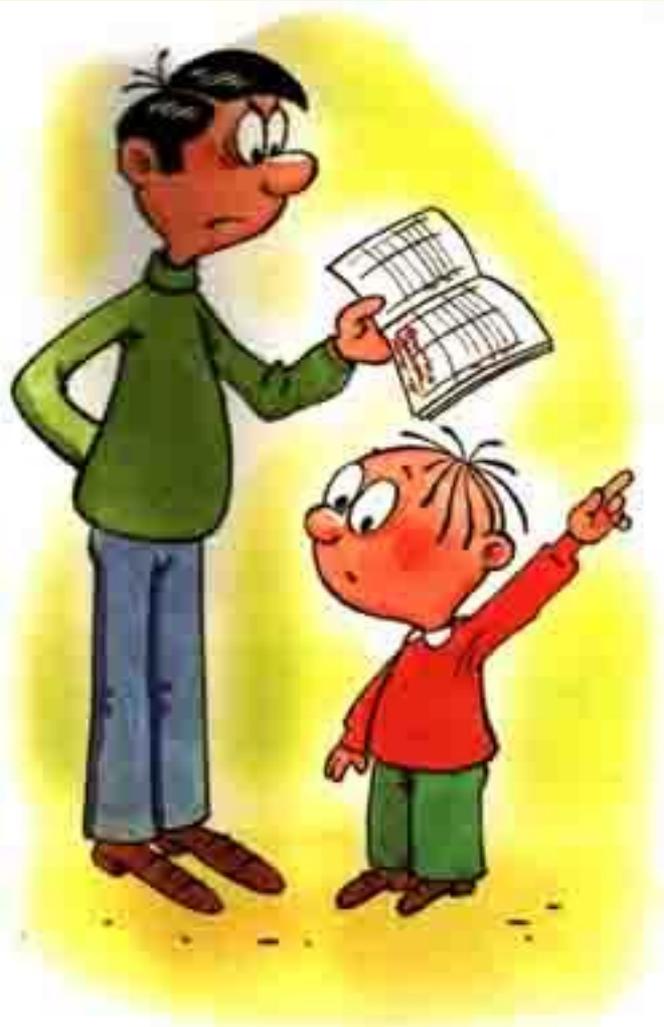
Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.



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.**

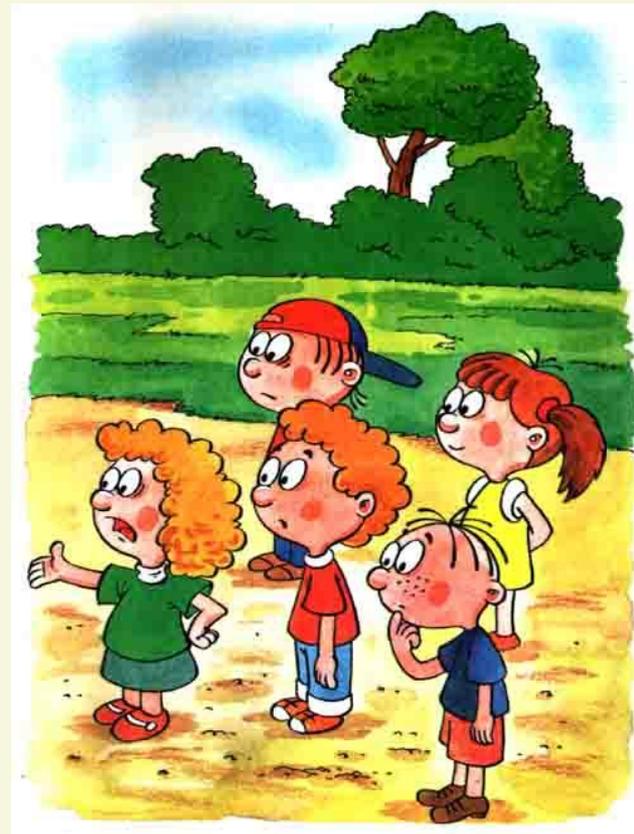
Образовательная направленность



- 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.**