



Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

Подготовила: учитель физической культуры "КГУ Краснокиевская О.Ш." Кулинка Валентина Николаевна

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.

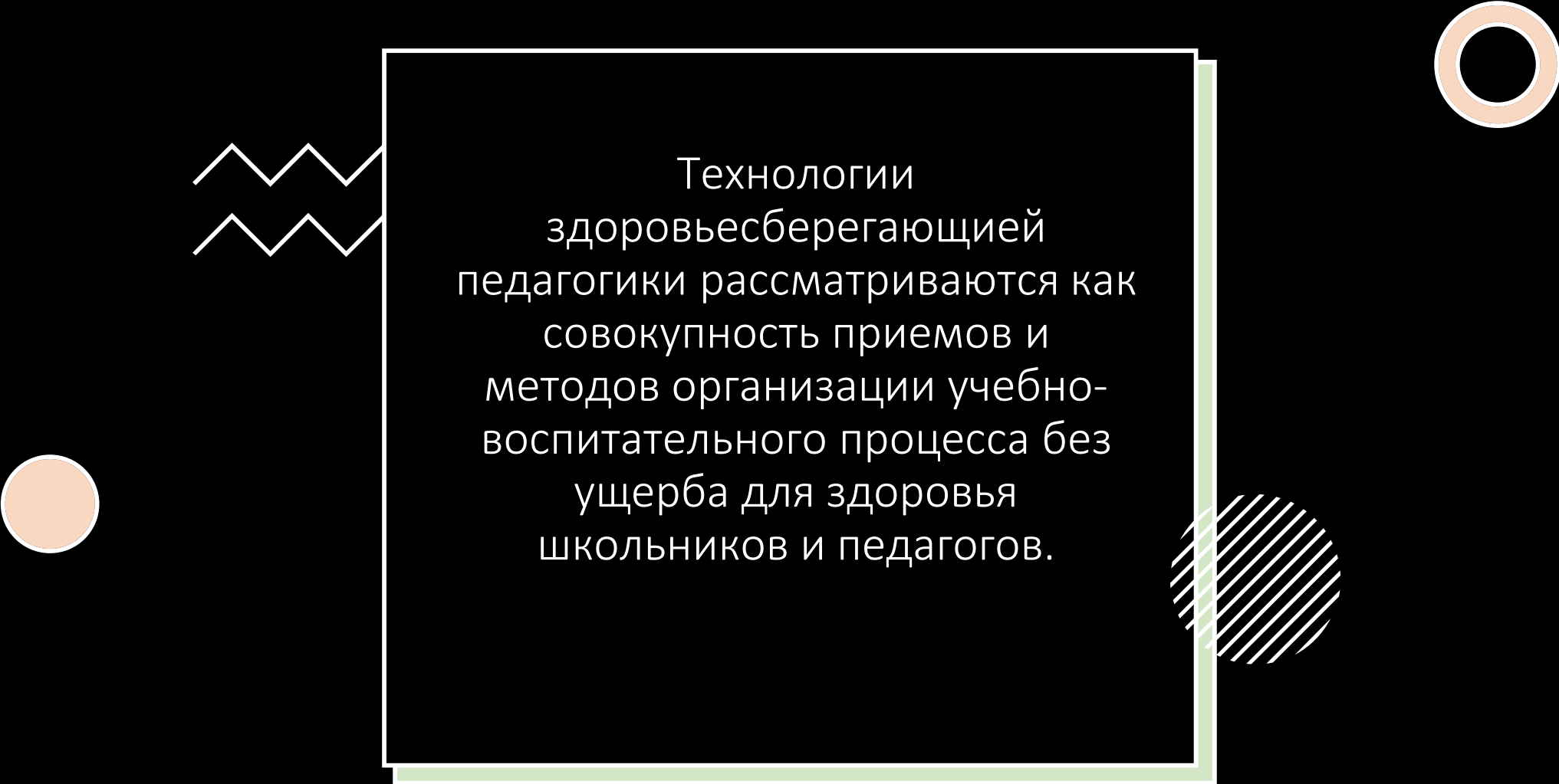
Актуальность темы

- 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





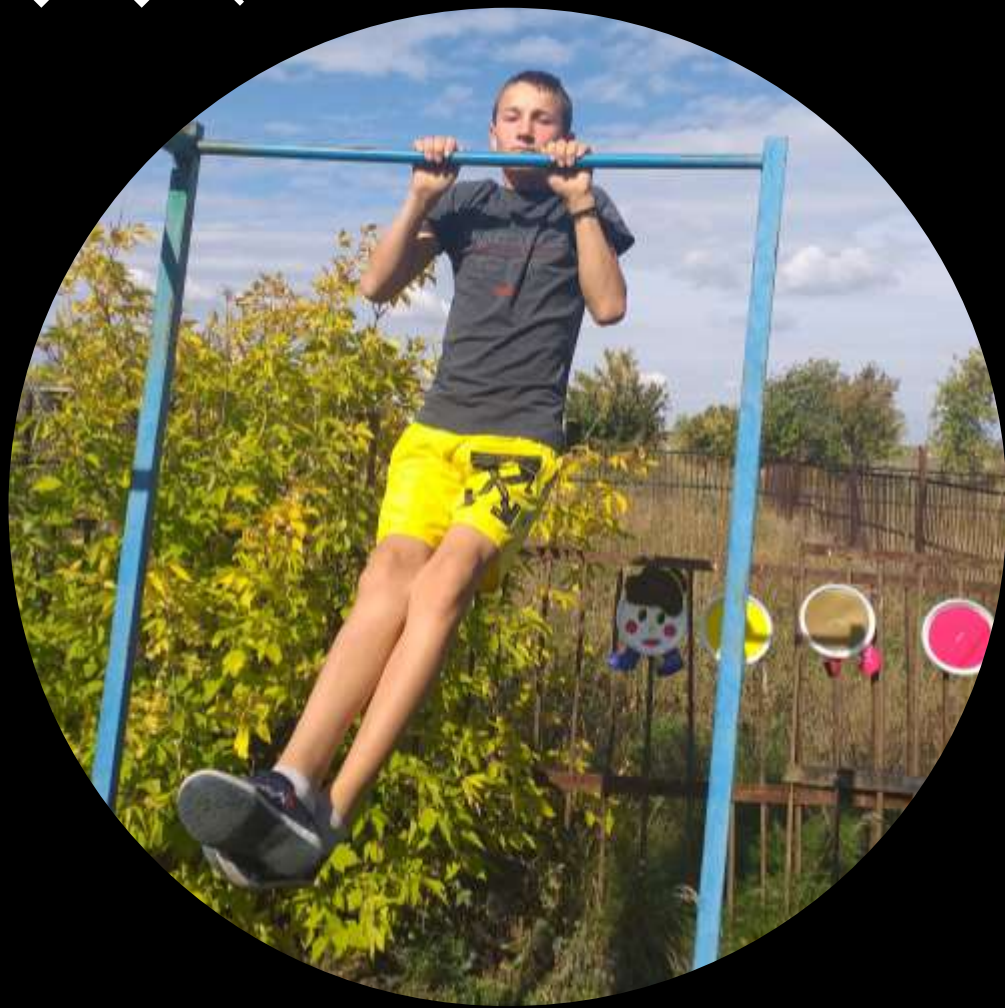
Технологии
здоровьесберегающей
педагогике рассматриваются как
совокупность приемов и
методов организации учебно-
воспитательного процесса без
ущерба для здоровья
школьников и педагогов.

-
- 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.
-




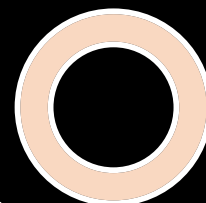


Обучение по темам:

- 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.




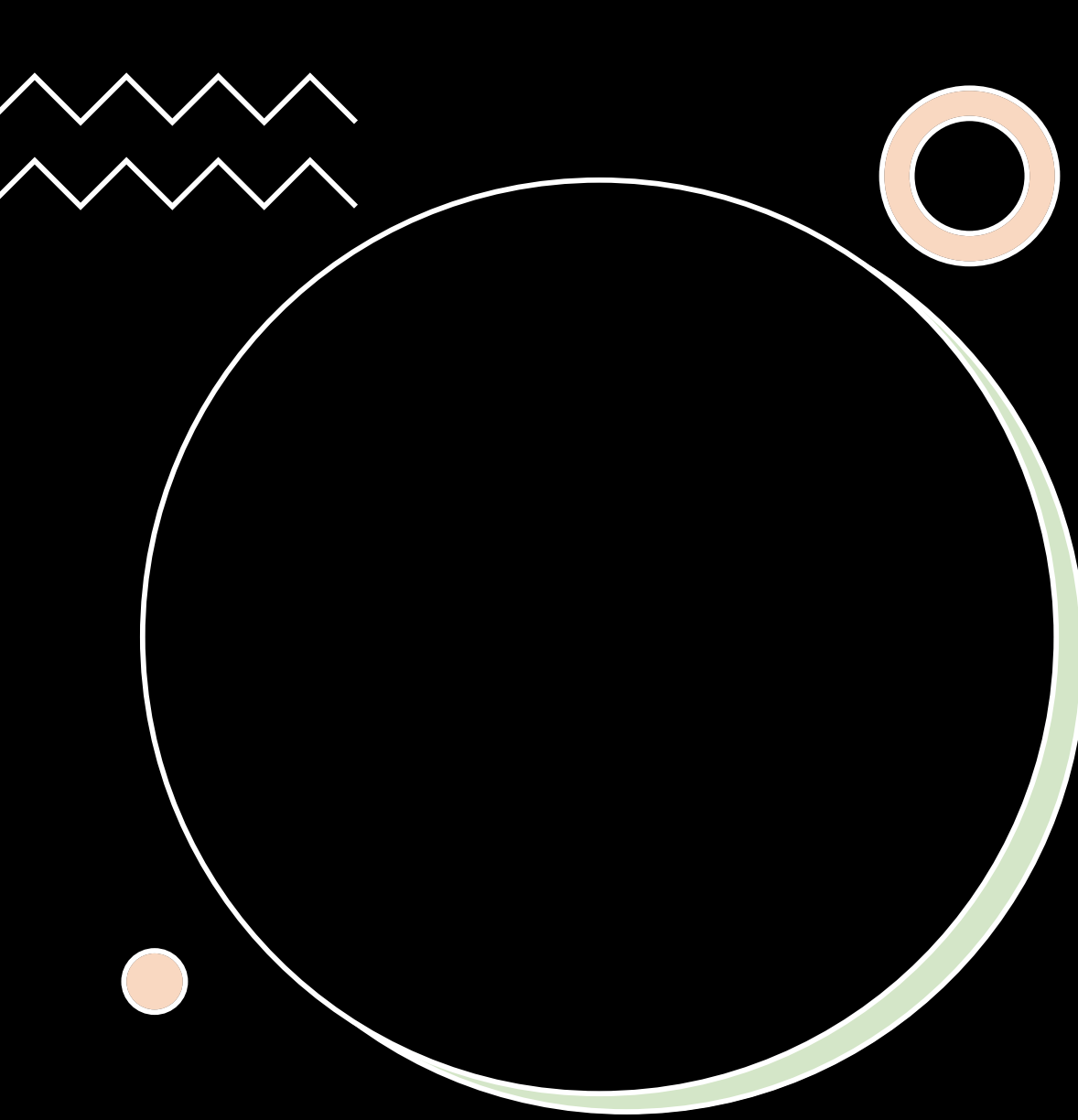
- Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования. Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания. Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).






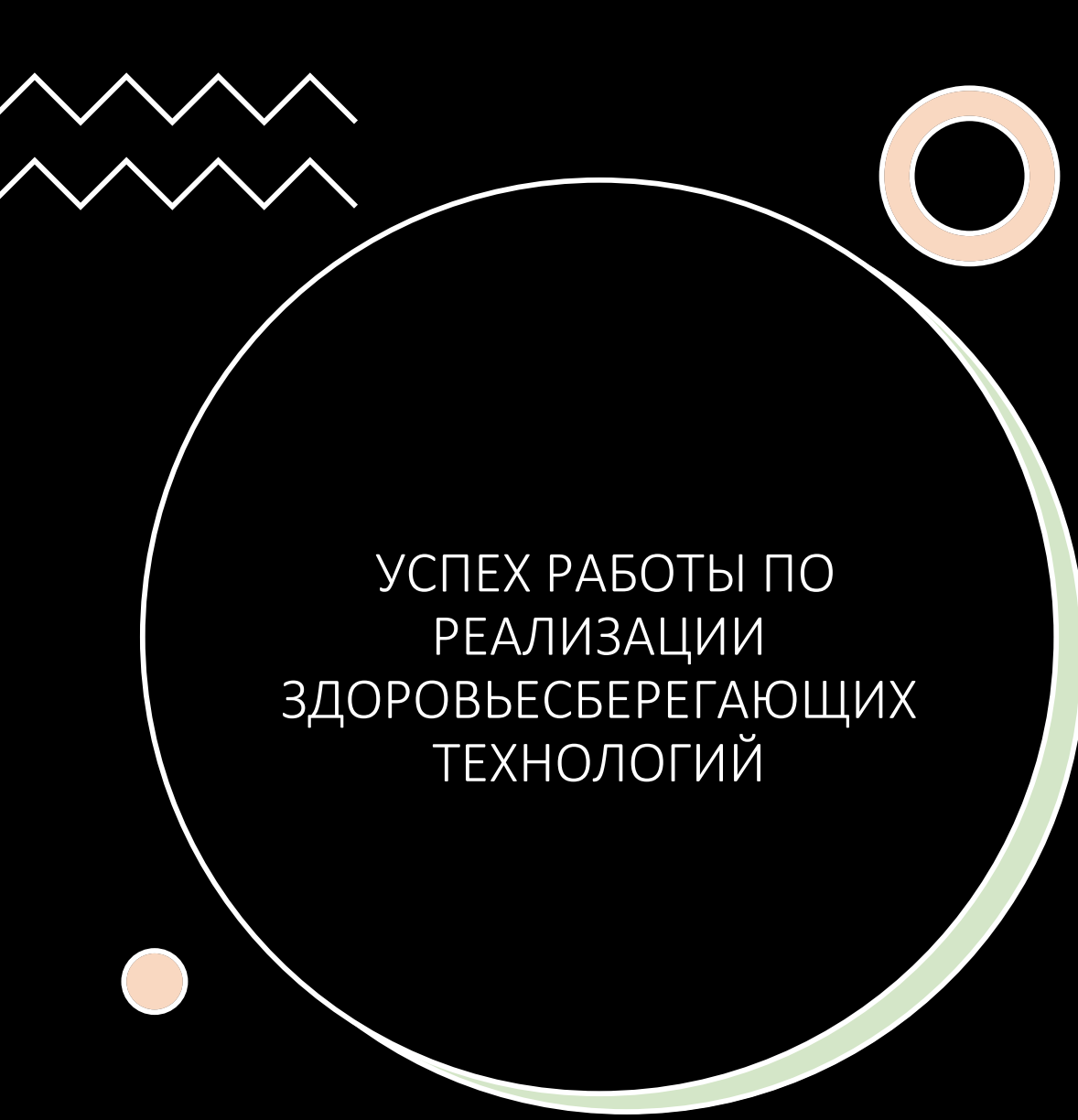
Воспитательная направленность

- 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

- Сохранение здоровья
 - Укрепление здоровья
 - Формирование здоровья
- 

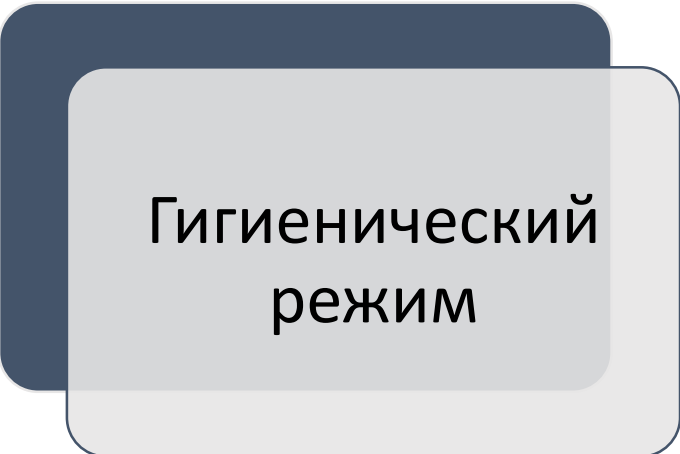


УСПЕХ РАБОТЫ ПО
РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ

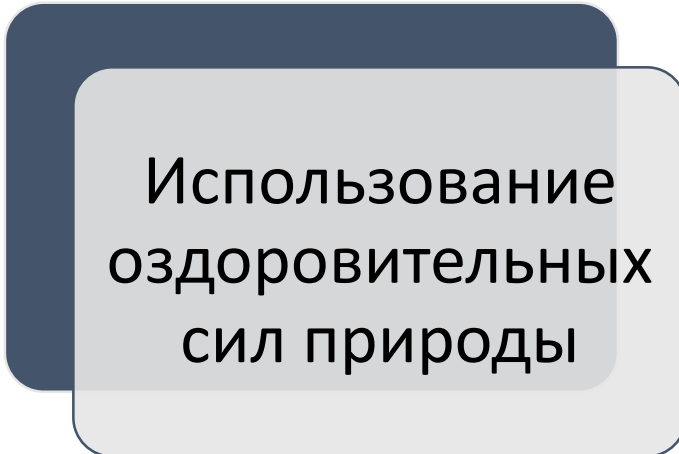
- активное участие в процессе самих учащихся;
 - создание здоровьесберегающей среды в школе ;
 - компетентность и грамотность педагогов; планомерная работа с родителями;
 - взаимодействие с социально-культурной сферой .
- 



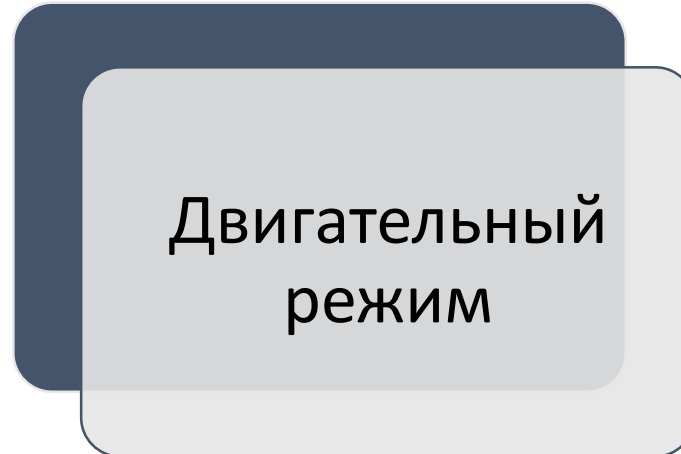
Условия реализации здоровьесберегающего пространства




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).



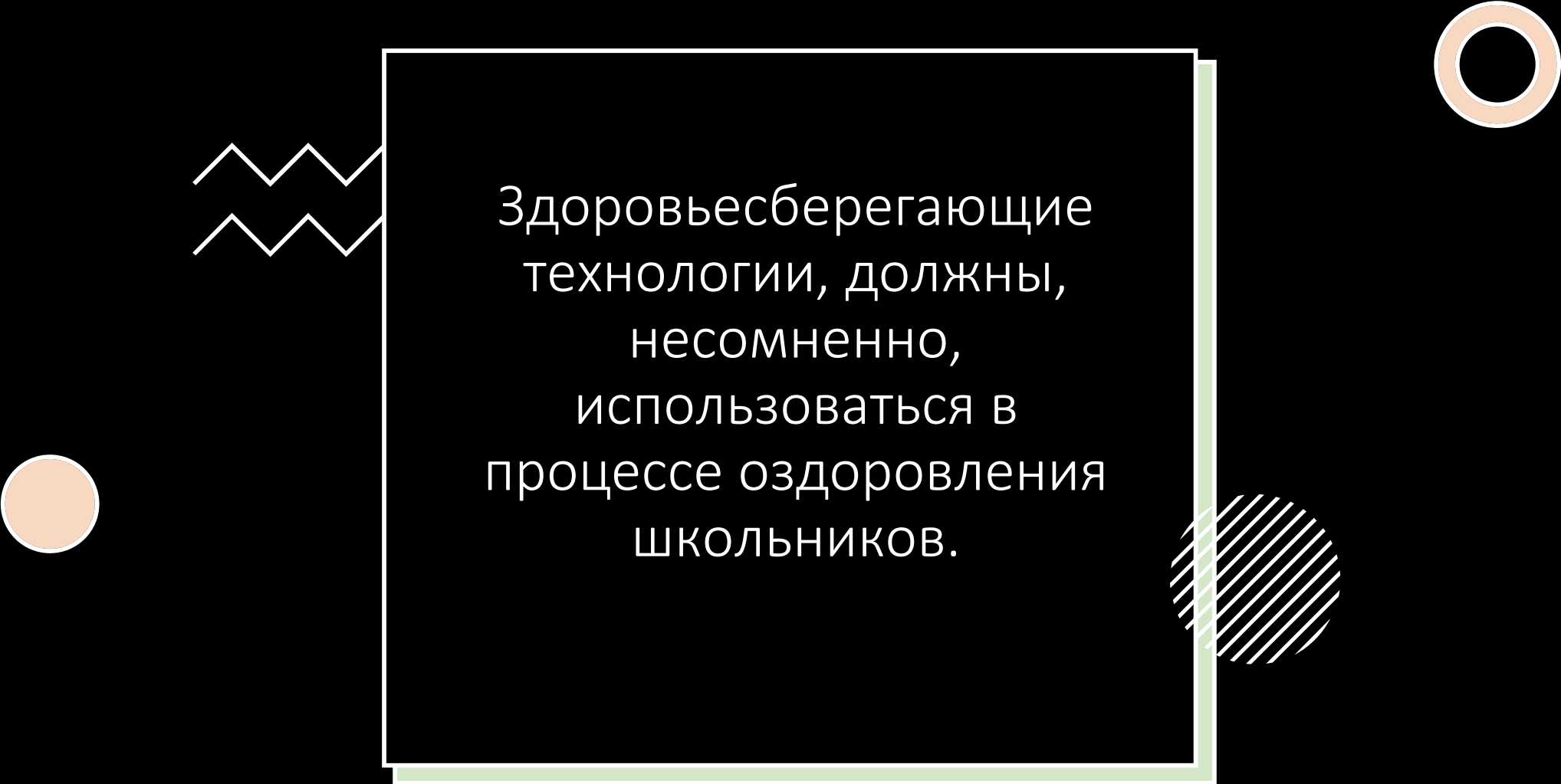
Использование оздоровительных сил природы разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды ; сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.





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



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