



**характеристика оздоровительных  
задач и методика их решения на  
уроках физкультуры учащихся  
младшего, среднего и старшего  
возраста**



**Прокофьева Т.  
Е.**

# ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

1. Охрана и укрепление здоровья
2. Достижение полноценного физического развития гармонического телосложения.
3. Повышение умственной и физической работоспособности

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Развитие двигательных способностей

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.



**Охрана,  
сохранение и  
укрепление  
здоровья детей**

**Создание  
условий для  
реализации  
детей в  
двигательной  
активности**

**Формирование  
двигательных  
умений и  
навыков**

**Задачи  
физкультурно-  
оздоровительн  
ой работы**

**Воспитание  
потребности в  
здоровом  
образе жизни**

**Обеспечение  
физического и  
психического  
благополучия  
детей**

# Физкультурно-оздоровительные технологии – это процесс

оздоровления детей  
По характеру действий различают:

Стимулирующие технологии

Закаливание и тренировка физических качеств

Защитно-профилактические

Санитарно-гигиенические нормы и требования, ТБ

Компесаторно-нейтрализующие

Физкультминутки и физкультпаузы

Информационно-обучающие

Забота учащихся о своем здоровье

# Оздоровительные задачи для детей 7-11 лет

- укрепление здоровья;
- улучшение осанки;
- профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;



# Оздоровительные задачи для детей

**12-15 лет**

- **формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;**
- **развивать волевые и нравственные качества;**
- **вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;**
- **углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;**



# Оздоровительные задачи для детей 16-18 лет

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- противостоять стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.



