



**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.



