


**«МО учителей естественно-научного
и прикладного цикла»
МБОУ «Улюнская средняя
общеобразовательная школа
им. С. Хамнаева»**



**Физическая культура как средство
оздоровления населения**

**Учитель физкультуры Баяндуев
Георгий Михайлович**

Проблематика:

1. Интенсификация образования влечёт возникновение у учащихся состояния усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Цель:

Внедрение «Здоровьеформирующих образовательных технологий», программ, методов, которые направлены на воспитание у учащихся и населения культуры здоровья, личностных качеств, способствующих их сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.



Лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физкультминутка



Здоровьесбережение через культурно-спортивные мероприятия.

Традиционные школьные мероприятия:

Общешкольный кросс;

Турнир по теннису;

Первенство школы по баскетболу, волейболу, шахматам, шашкам.

Турнир по вольной борьбе;

Последний звонок.

День здоровья





Внеклассное занятие среди 5-7 классов



Традиционные мероприятия СП «Улюнское»:

Сурхарбан;

Первенство поселения по футболу

Празднование проявления богини Янжимы;

Праздник Дня Победы;

Турниры по волейболу приуроченные к праздникам Нового года, 23 февраля, 8 марта;

Возрождение лыжного спорта.



Здоровьесберегающие технологии через содержание уроков

Совместно с учителями физики, биологии, математики, химии, ОБЖ, истории были проанализированы программы и составлена сводная таблица перекрестков этих наук, где прослеживается развитие понятий, в смежных курсах.

Предмет	Физ-ра	физика	биолог	химия	ОБЖ	истори	математи
Тема			ия			я	ка
1. Дыхание.	и	и	и	и			
2. Кровообращение.	и		и	и			
3. Расстояние.	и	и					и
4. Скорость.	и	и					и
5. ЗОЖ(рац. Питание).	и		и		и		
6. Работа мышц, утомление.	и		и	и			
7. История Олимпийских игр.	и		и			и	
8. Обморожения.	и		и		и		
9. Тренированность.	и	и	и	и	и		
10. Масса.	и	и	и	и			и
11. Сила.	и	и	и	и	и	и	и
12. Мощность.	и	и		и			

Разработаны программы по оздоровлению, развивается культура здорового образа жизни, способствующих их сохранению и укреплению, формируется представление о здоровье как о величайшей ценности.

Результаты:

- Возрождение лыжного спорта с 2009 г.
- Положительная динамика вовлечения учащихся и молодежи села в культурно-спортивную деятельность.
- Спортивные достижения школьников и населения