


**«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