Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

Цель- привить учащимся интерес к здоровому образу жизни через уроки физической культуры и внеклассной работы по предмету.

Главная задача учителя физической культуры:

- сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Задачи:

- развитие физических, волевых и нравственных качеств личности учащихся;
- развитие интереса учащихся к спорту и укрепление здоровья школьников;
- создание условий для развития способностей детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и особенности в развитии;
- закрепление основ знаний о личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе.

Актуальность:

1) здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;
2) увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;
3) снижение двигательной активности школьников;
4) физическая культура может компенсировать отрицательные явления.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- Медико- профилактические ;
- Физкультурно - оздоровительные ;
- Технология обеспечения социально-психологического благополучия детей ;
- Валеологическое просвещение детей и родителей ;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Условия здоровьесбережения

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий в школе:

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

К здоровьесберегающим технологиям в области физической культуры относятся:

1) Занятия физической культурой;
2) Подвижные и спортивные игры ;
3) Гимнастика для глаз ;
4) Утренняя гимнастика ;
5) Динамические паузы;
6) Лечебная гимнастика .

Вывод:

Таким образом, можно отметить что рассмотренные здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность и формирование мотивации к здоровому образу жизни у ребенка.