

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 80 г.Сочи  
имени Героя Советского Союза Д.Л.Калараша

# Я – учитель здоровья

Презентацию подготовила  
Чигилейчик Лада Юрьевна –  
учитель физической  
культуры

Особое место в оздоровительном процессе отводится образовательной системе за счёт широкого внедрения в деятельность учреждений так называемых здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими технологиями сегодня понимается система мер по охране

зд

я.



# Здоровьесберегающие технологии

Физкультурные паузы  
в начальной школе  
(финге-упражнения)


Подвижные игры  
на переменах

Уроки физической  
культуры

Внеклассные мероприятия  
(секции, кружки,  
соревнования и т.п.)



# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий



обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;

сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

проведение комплексной диагностики

пропаганда здорового образа жизни

организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья учащихся. Комплекс мероприятий здоровьесбережения в рамках осуществления физического воспитания в школе включает следующие виды деятельности:

применение физических упражнений для профилактики заболеваний

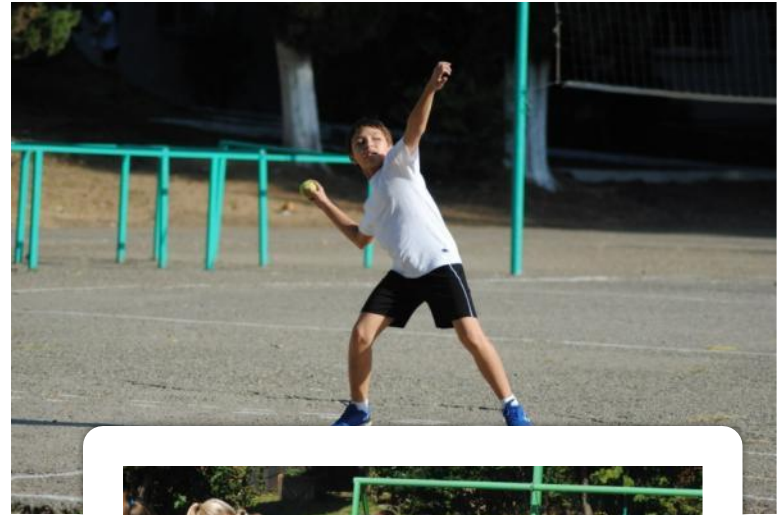
применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми



Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии - регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

В аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры Лада Юрьевна знакомится с результатами медицинских осмотров детей. В каждом классе в работе с каждым обучающимся используются инновационные технологии в определении уровня физической подготовленности.

При организации занятий учитель строго соблюдает установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности. Большинство занятий проводится на открытом воздухе.



- Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:
  1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
  2. знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом
  3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.
  4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического





# По характеру действия различают следующие технологии

## **Стимулирующие.**

Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки

## **Компенсаторно-нейтрализующие технологии.**

Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

## **Защитно-профилактические.**

Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.

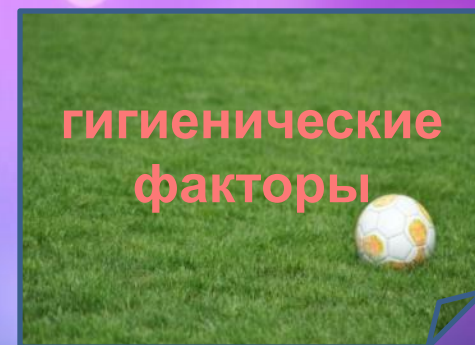
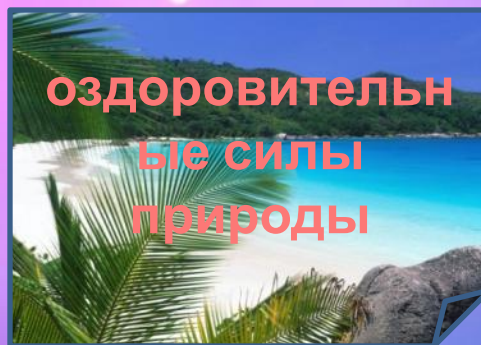
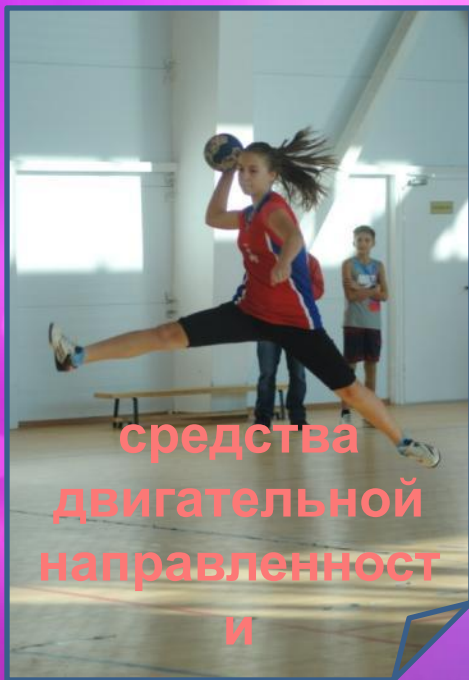
## **Информационно-обучающие технологии.**

Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.



# Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств



Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- «Физкультура без освобожденных» - принцип, которым руководствуется учитель физической культуры.

- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Физическая активность должна быть организована двумя направлениями:

- уроки физической культуры и работы в спортивных секциях во внеурочное время.

- формы, вводимые в структуру учебного дня (вводная гимнастика до учебных занятий)



С целью популяризации занятий физической культурой и спортом среди подрастающего поколения, приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирования навыков здорового образа жизни в нашей школе

работы.



С 2007 года работает школьный спортивный клуб школы № 80 «Надежды России», где учащиеся могут заниматься своим любимым видом спорта, а также попробовать и узнать что-то новое.





Ежегодно учащиеся школы участвует в соревнованиях Всекубанской спартакиады на различных уровнях и становятся неоднократными победителями и призерами районных и городских соревнований





Физическая культура среди других предметов занимает одно из приоритетных мест. Она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Это единственный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, потребности и умения заниматься здоровым образом жизни.





Опыт увеличения всех видов физкультурных занятий в школе до 3–5 часов занятий в неделю, по данным Института возрастной физиологии РАО, снижает острую заболеваемость (в 3–4 раза), приводит к увеличению уровней физической подготовленности и физической работоспособности, уменьшению распространенности курения и увеличивает функциональные возможности органов и систем.



Занятия физической культурой должны быть не тяжелой обязанностью, а уроками радости, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья





Таким образом, приобретение учащимися знаний о здоровье и здоровом образе жизни, формирование на их основе практических умений и навыков, возможно, осуществить при реализации учебно-воспитательного процесса. Очевидно, что эффективная работа в этом направлении будет способствовать не только приобщению к здоровому образу жизни учащихся, но и учить их более внимательно относиться к своему здоровью.





**Спасибо за внимание!**

