

Формирование здоровьесберегающих  
умений и навыков учащихся  
на уроках физической культуры  
и во внеурочное время

**Винокуров Игорь  
Владимирович  
учитель физической культуры  
Ржаницкой СОШ**

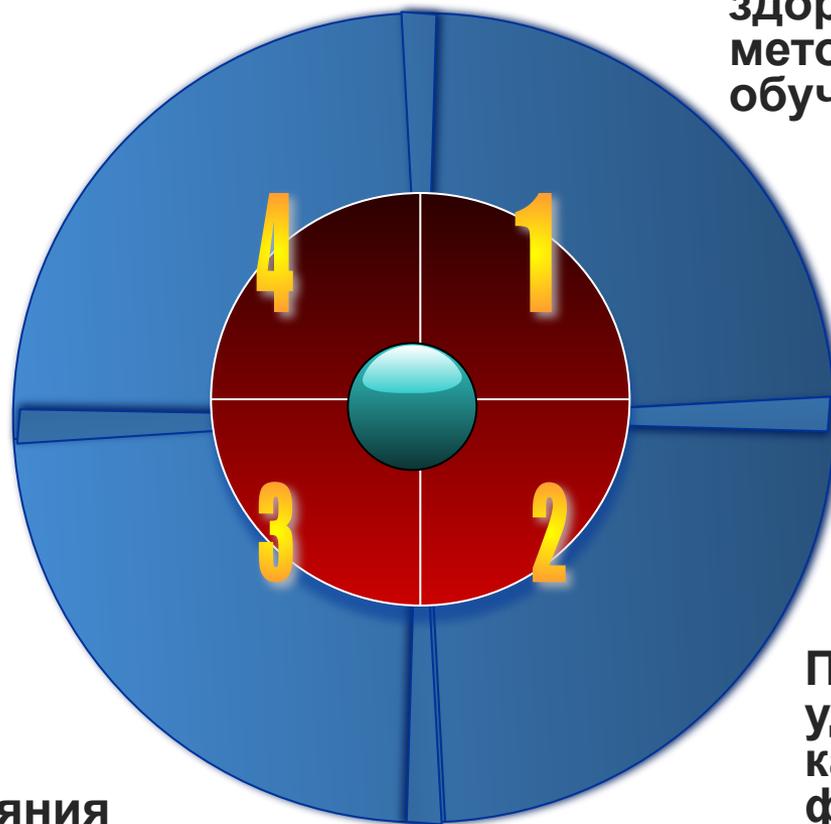
# Приоритетные задачи....

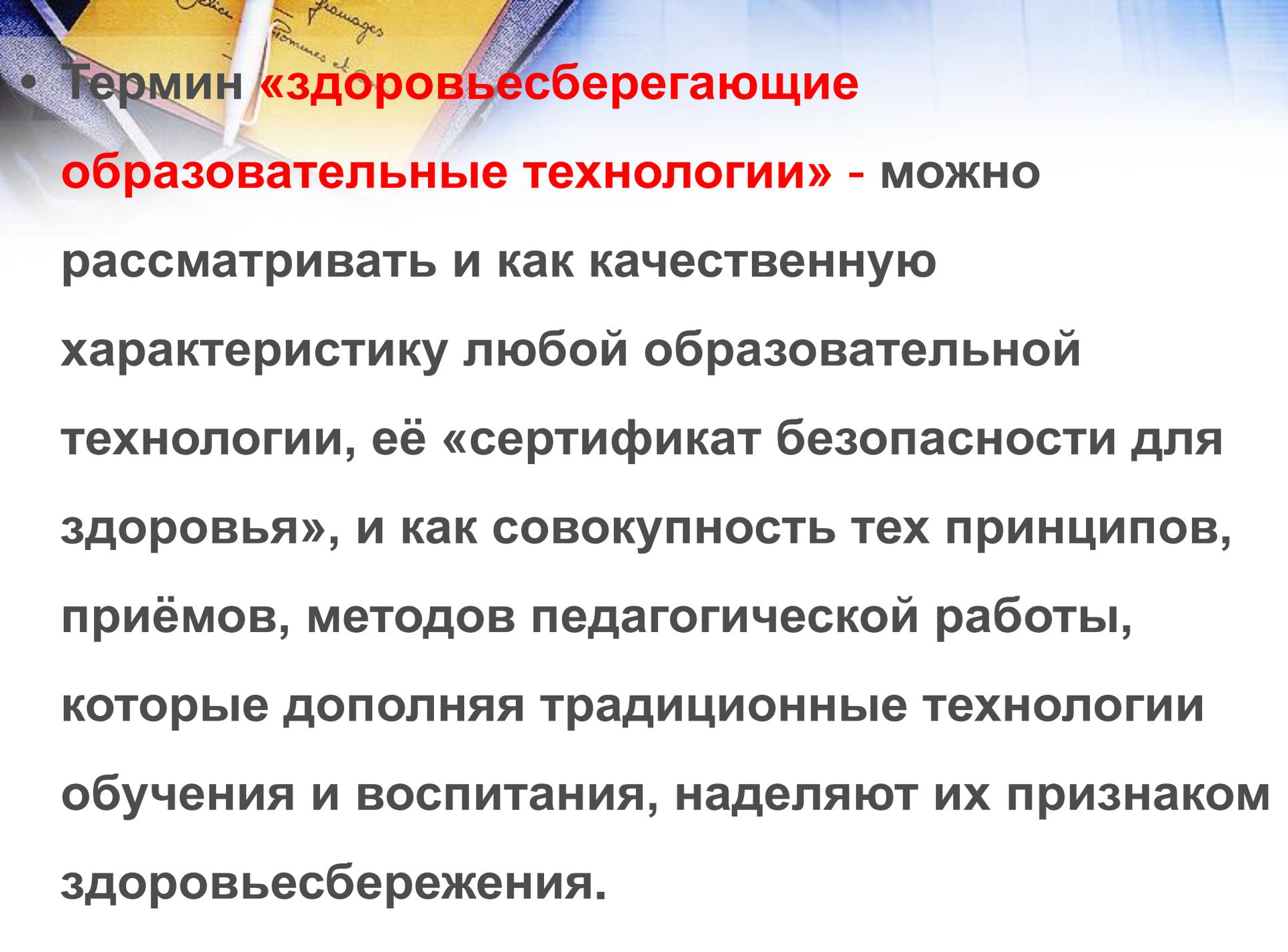
Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у учащихся, их родителей

Организация мониторинга состояния здоровья детей.

Оптимизация учебного процесса за счет использования эффективных здоровьесберегающих методов и технологий обучения

Повышение удельного веса и качества занятий физической культурой





• Термин **«здоровьесберегающие образовательные технологии»** - можно

рассматривать и как качественную

характеристику любой образовательной

технологии, её «сертификат безопасности для

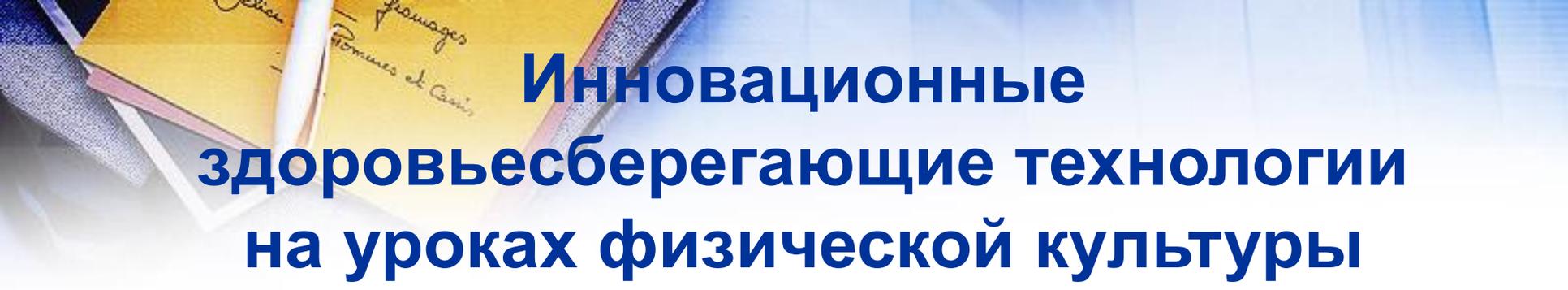
здоровья», и как совокупность тех принципов,

приёмов, методов педагогической работы,

которые дополняя традиционные технологии

обучения и воспитания, наделяют их признаком

здоровьесбережения.



# Инновационные здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры

- Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого.

Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

- Использование валеологических приемов с позиции трех принципов: сохранение, укрепление и формирование здоровья для улучшения мотивации к здоровому образу жизни.

# Здоровьесберегающая направленность физической культуры

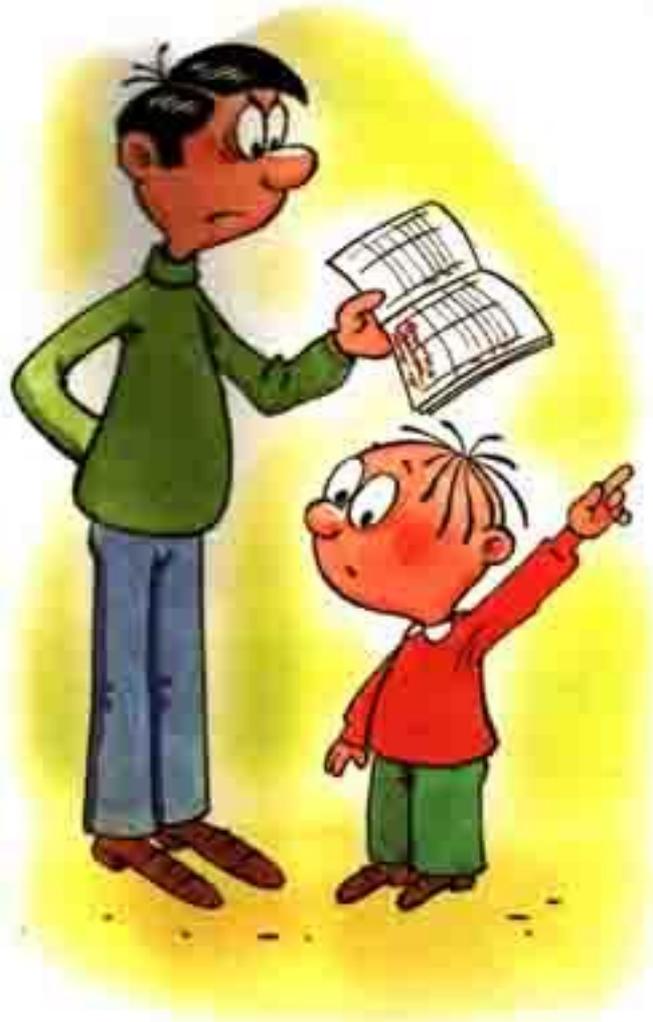
**Оздоровительная**

**Образовательная**

**Воспитательная**



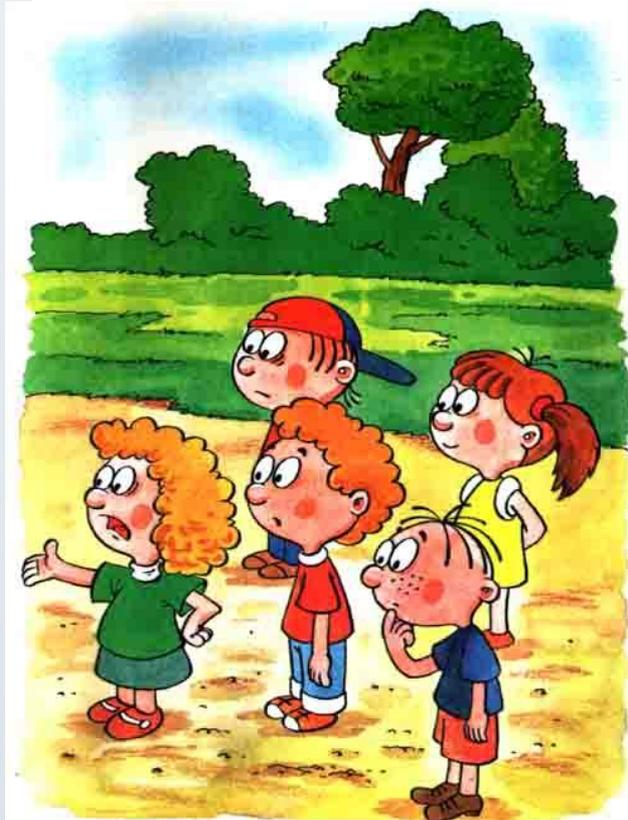
# Образовательная направленность



- использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией Ляха и Матвеева;
- обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

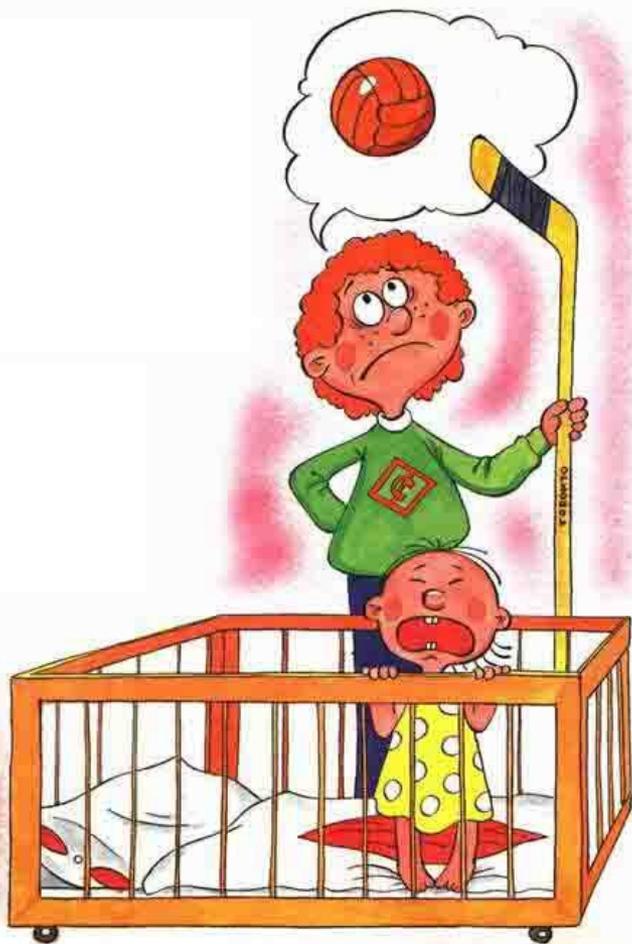
# Оздоровительная направленность

- **Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.**
- **Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.**
- **Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.**
- **Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).**

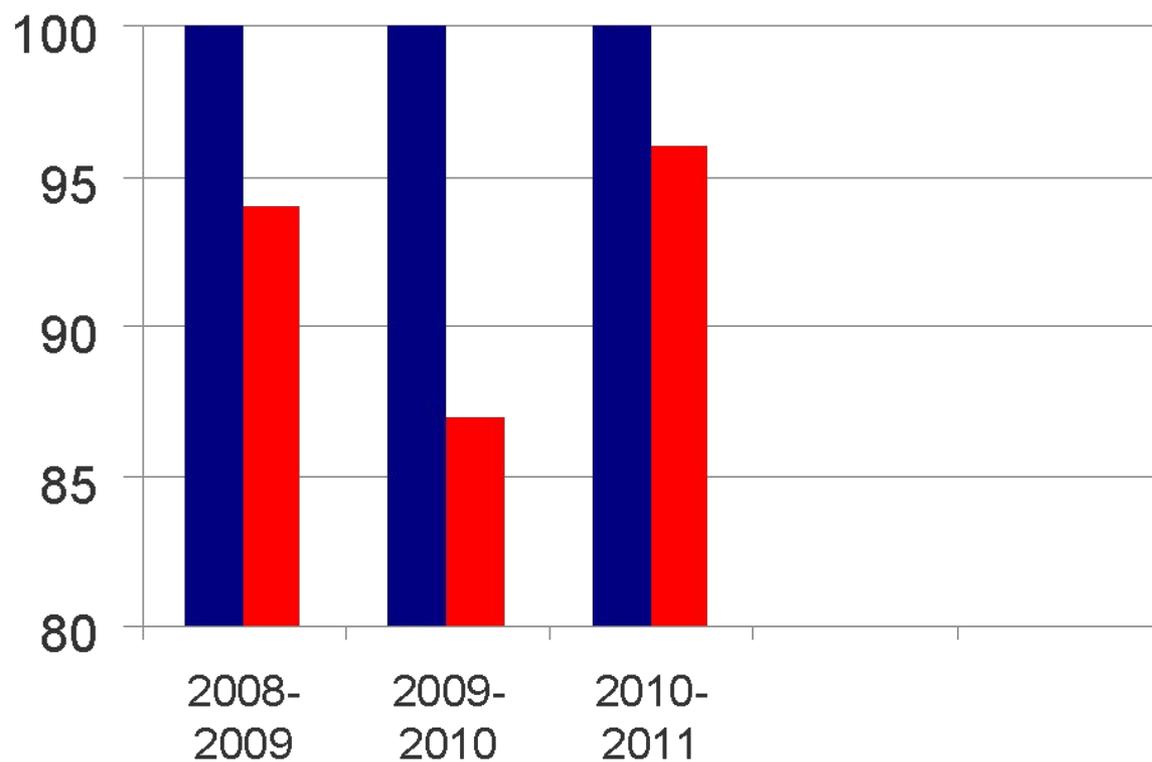


# Воспитательная направленность

- **учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;**
- **создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);**
- **стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;**
- **развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);**
- **получение знаний в различных видах спортивной деятельности.**



# Мониторинг качества знаний и успеваемости учащихся МОУ Ржаницкой СОШ по физической культуре



■ успеваемость, %

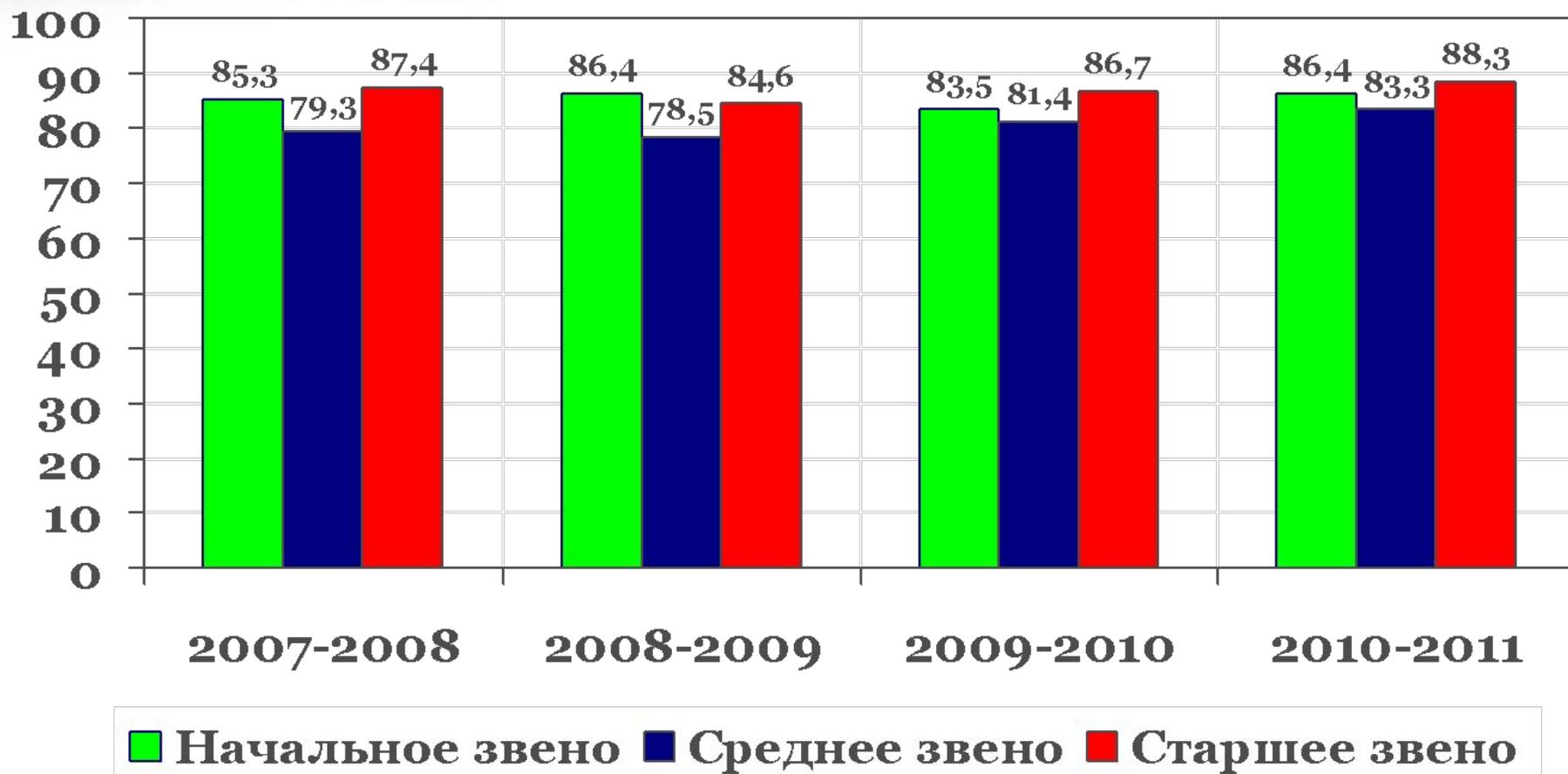
■ качество знаний, %

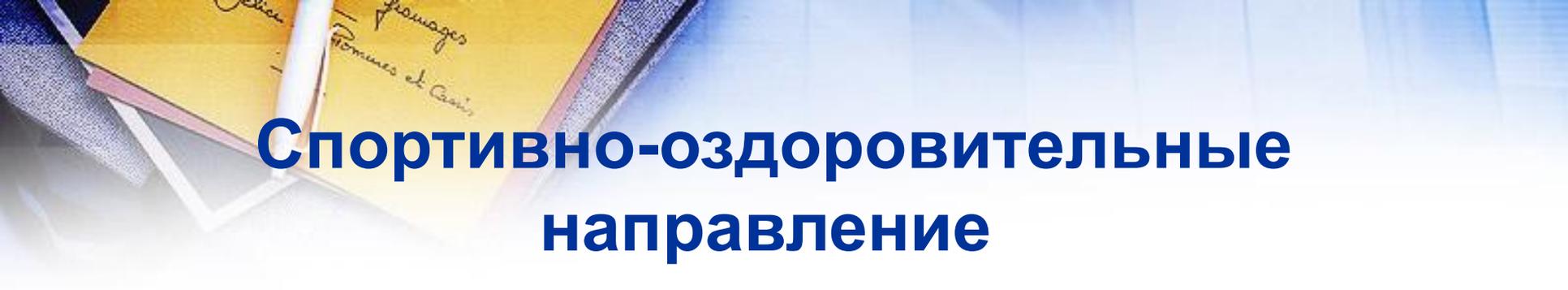


# Диагностика заболеваний учащихся

Год, кол-во учащихся	Группы здоровья		
	Основная	Подготовительная	Специальная
<b>2008-2009</b> Кол-во учащихся 232	<b>204</b>	<b>21</b>	<b>7</b>
<b>2009-2010</b> Кол-во учащихся 231	<b>203</b>	<b>22</b>	<b>6</b>
<b>2010-2011</b> Кол-во учащихся 225	<b>210</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>2011-2012</b> Кол-во учащихся 226	<b>213</b>	<b>8</b>	<b>5</b>

Мониторинг физической подготовленности  
за период 2008-2011 г.г.





# **Спортивно-оздоровительные направление**

- Работа спортивных секций
- Организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований
- Проведение бесед по охране здоровья
- Участие в школьных и районных спортивных соревнованиях
- Ведение факультативов «Мое здоровье», «Разговор о правильном питании»

Спортивные секции на базе  
МОУ Ржаницкой СОШ

Лёгкая атлетика

Волейбол

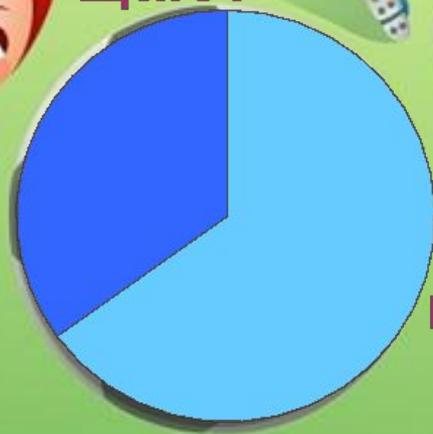
Баскетбол

Подвижные  
игры

Лыжная  
подготовка

непосе-  
щают

посеща-  
ют  
65%



# Внеклассная работа по формированию ЗОЖ



Соревнования по лапте



Туристический поход



Легкоатлетический кросс



Веселые старты



ДЮП



# Результаты участия учащихся МОУ Ржаницкой СОШ районных и областных соревнований 2010-2011 учебный год

- Волейбол (юноши) -1 место
- Волейбол (девушки)-3 место
- Биатлон- 3 место
- Первенство ДЮСШ по баскетболу (юноши)- 2 место
- Легкая атлетика- 2 место
- Областные президентские состязания -2 место



Результаты участия учащихся МОУ  
Ржаницкой СОШ районных и  
областных соревнований  
2010-2011 учебный год

- Лапта - **1** место
- Областные зональные соревнования по лапте п.Добрунь – **3** место
- Легкая атлетика - **2** место
- Гиревой спорт - **2** место
- Областные соревнования по гиревому спорту- **3** место
- Командиры ДЮП- **2** место



Результаты участия учащихся МОУ  
Ржаницкой СОШ районных и  
областных соревнований  
2010-2011 учебный год

Соревнование по волейболу на приз  
«Осенние каникулы»-1 место  
Баскетбол (юноши)- 2 место  
Баскетбол (девушки)-2 место  
Знай свое оружие- 1 место  
«А, ну-ка, парни»- 1 место  
Лыжные гонки – 2 место  
Старты надежд - 3 место





Итог, важность темы и т.п.

