

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

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

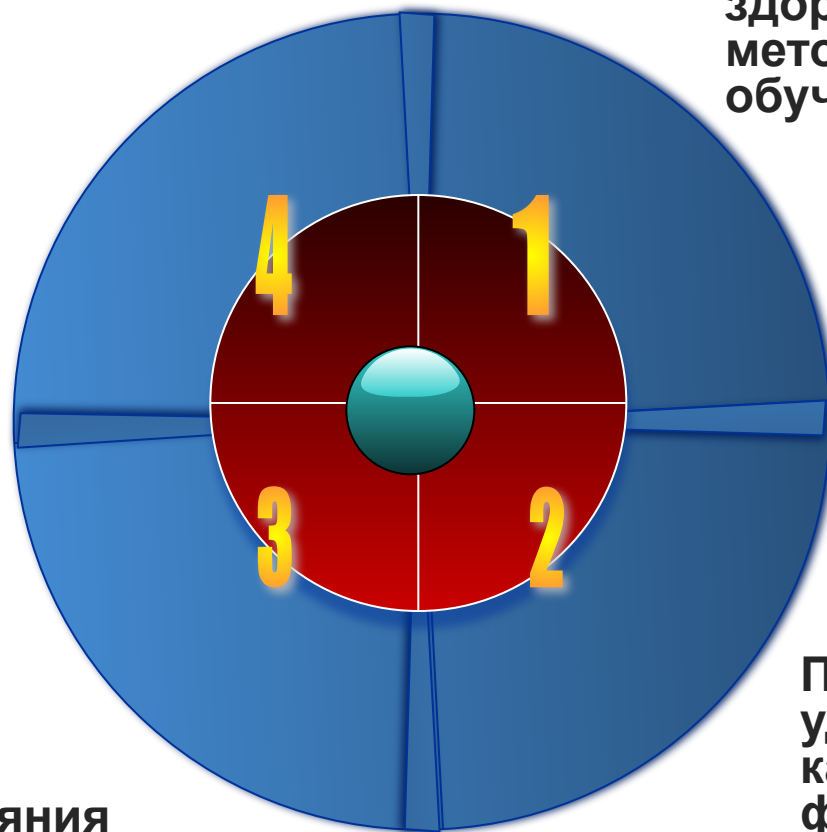
Приоритетные задачи....

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

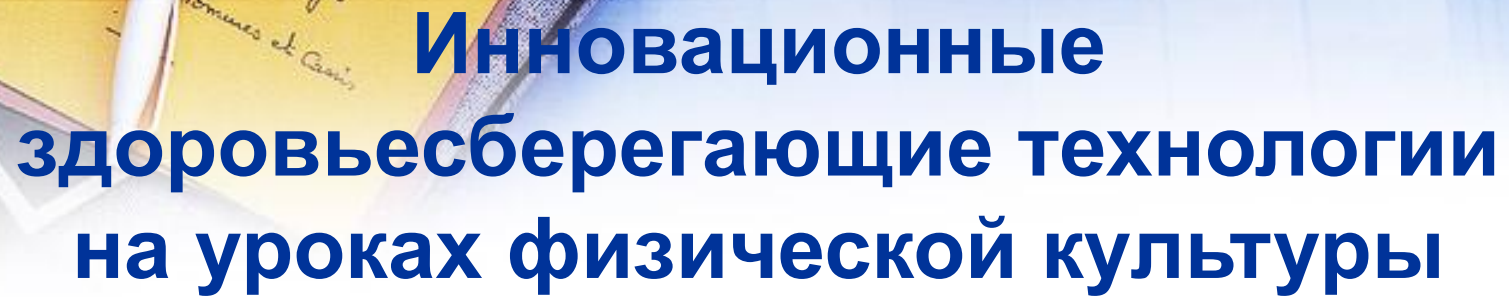
здоровья», и как совокупность тех принципов,

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 немощного.

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



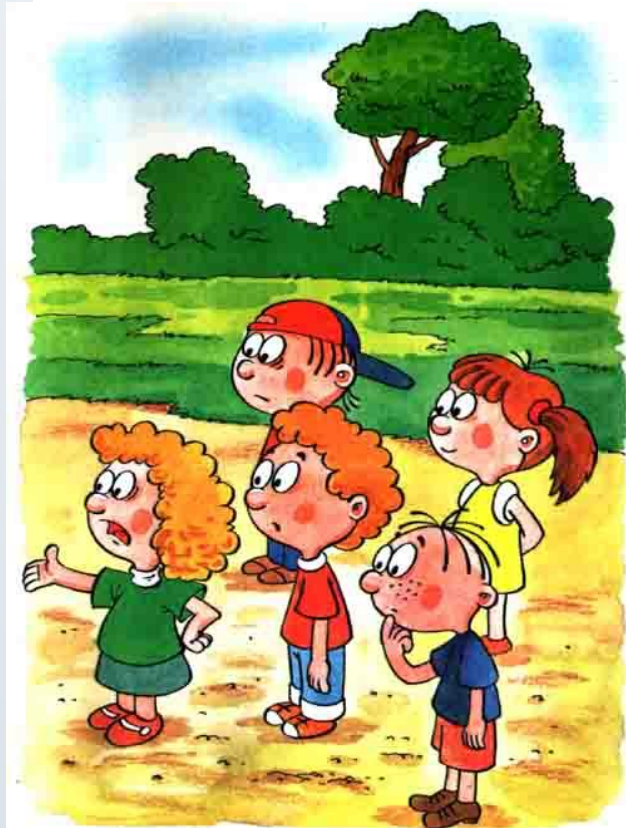
Образовательная направленность



- 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.

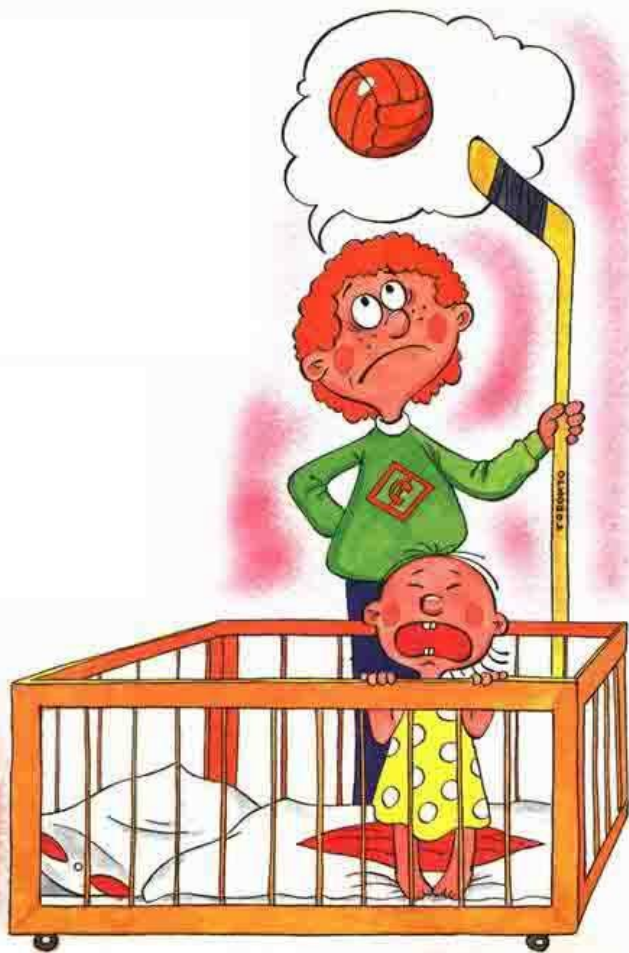
Оздоровительная направленность

- **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).**

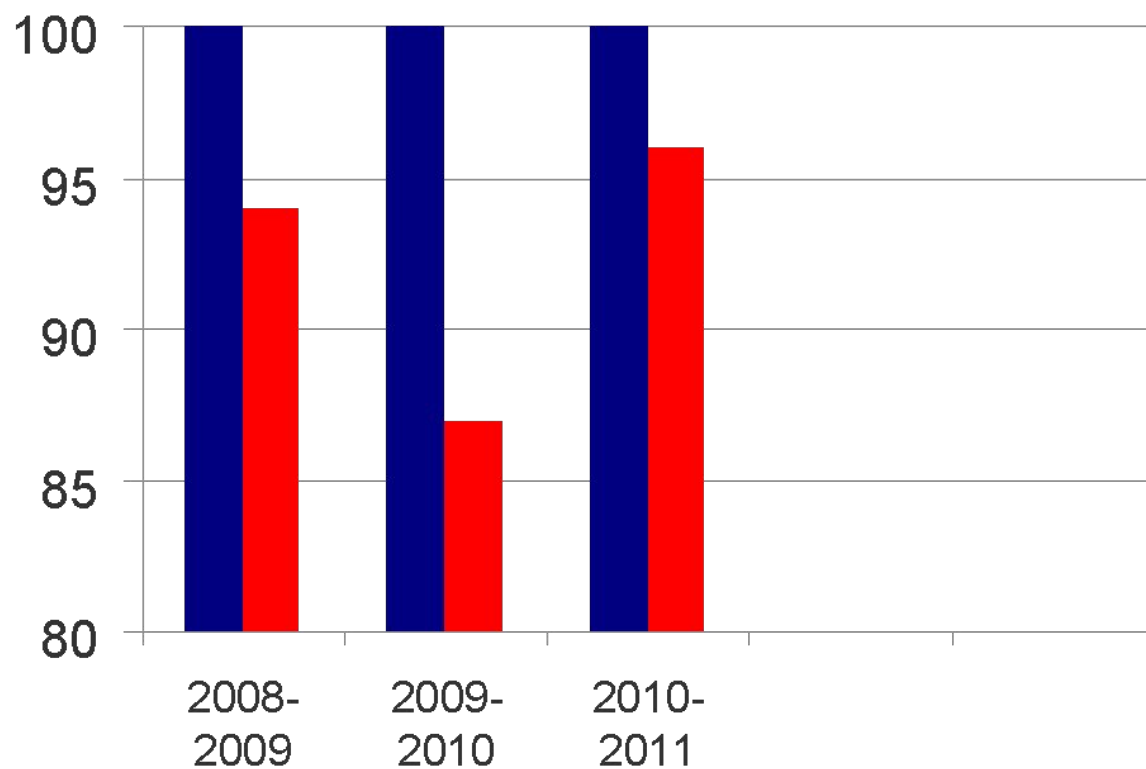


Воспитательная направленность

- **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, %

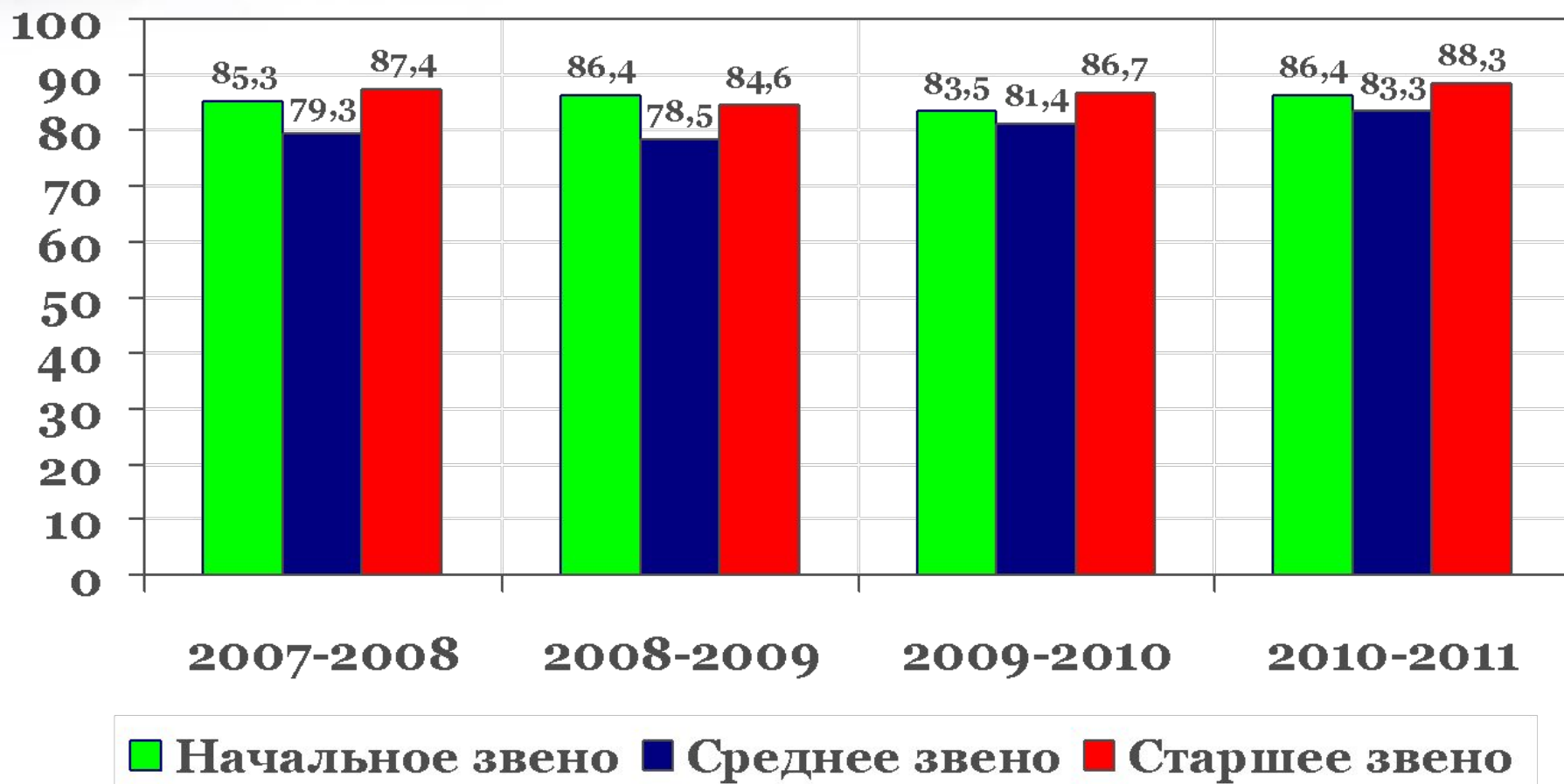
■ качество знаний, %

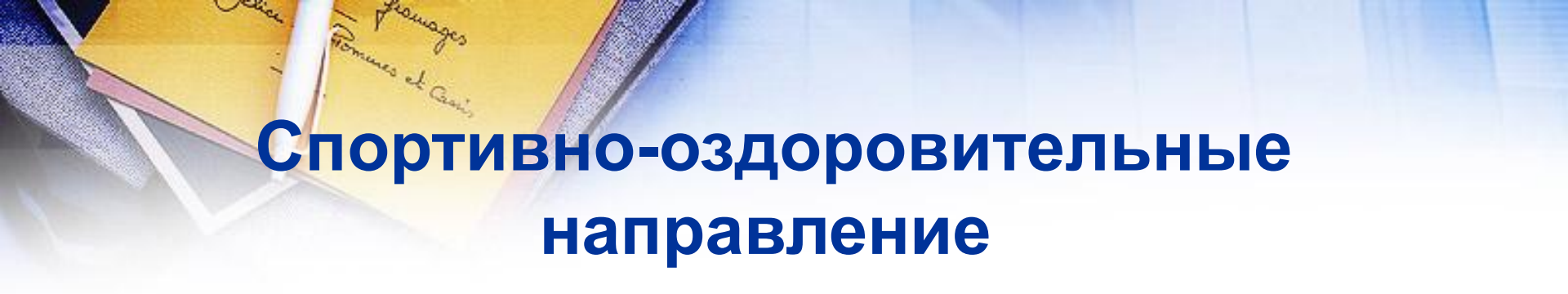


Диагностика заболеваний учащихся

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

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

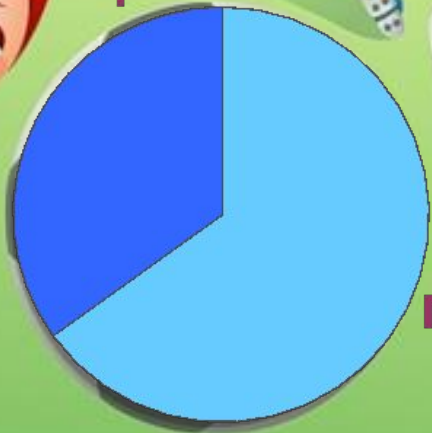
Баскетбол

Подвижные
игры

Лыжная
подготовка

непосе-
щают

посеща-
ют
65%



Внеклассная работа по формированию ЗОЖ



Соревнования по лапте



Туристический поход



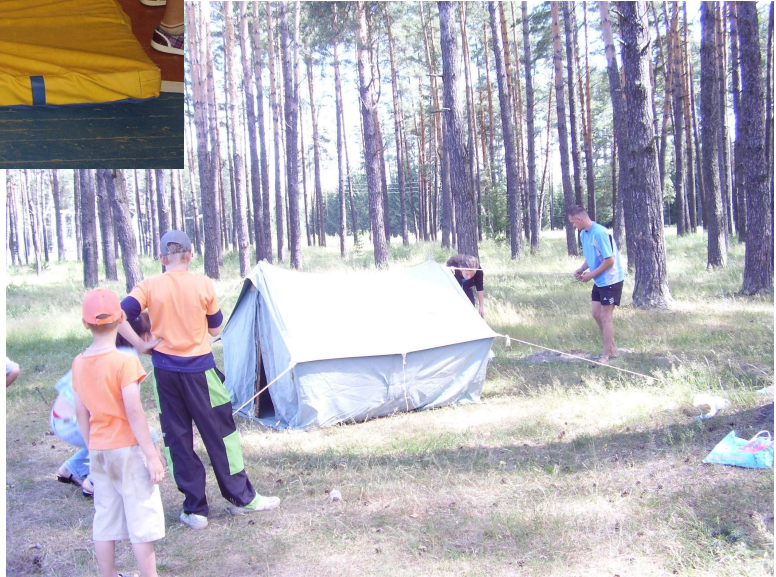
Легкоатлетический кросс



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.

