Здоровье сберегающие технологии на уроках физической культуры.

- Здоровье сберегающие технологии – 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.** Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.
- **3.** Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
- **4.** Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

- **Организация учебной деятельности.**
- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

- **Создание комфортных условий на уроке.**
- температура и свежесть воздуха;
- рациональное освещение зала;
- исключение монотонных звуковых раздражителей;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

- **Учёт динамики работоспособности на уроке.**
- **1 фаза** врабатывание 8-10 минут.
- **2 фаза** оптимальной работоспособности 15-20 минут.
- **3 фаза** преодолеваемого утомления.

Индивидуально-дифференцированный подход.

- 1. работа в индивидуальном темпе
- 2. использование источников информации
- 3. возможность обратиться за помощью
- 4. отсутствие страха ошибиться
- 5. положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности
- 6. высказывание и аргументирование своего мнения.

Оздоровительные моменты.

1. Дыхательные упражнения.
2. Сочетание нагрузки с восстановлением.
3. Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе

Мероприятия по профилактике заболеваний
и сохранению здоровья

I. Учет состояния здоровья детей:

1. Анализ медицинских карт учащихся.
2. Определение групп здоровья.
3. Учет посещаемости занятий.

II. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

1. Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
2. Проведение дополнительных уроков физической культуры.
4. Динамические паузы.
5. Индивидуальные занятия.
6. Общая утренняя зарядка.
7. Организация спортивных перемен.
8. Дни здоровья.
9. Физкультминутки для учащихся .
10. Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

Спасибо за внимание