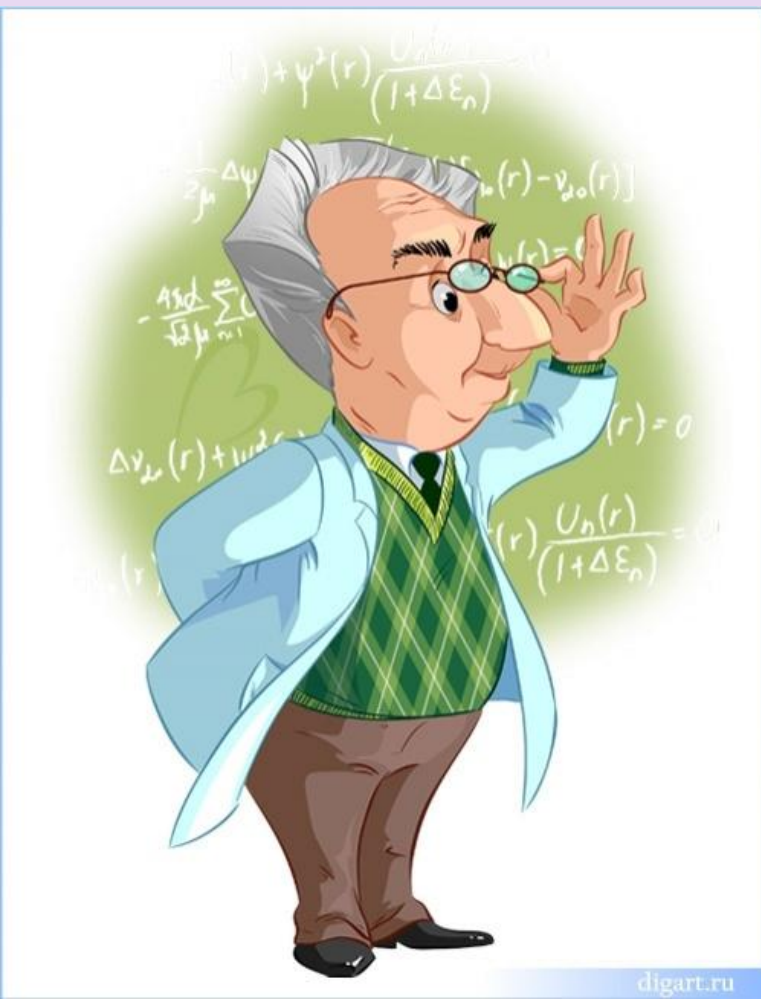


# Здоровьесберегающая направленность физической культуры



**Автор: Серкина Мария , специальности «философия» гр. 120704**

# Здоровьесберегающая направленность физической культуры

**Оздоровительная**

**Образовательная**

**Воспитательная**



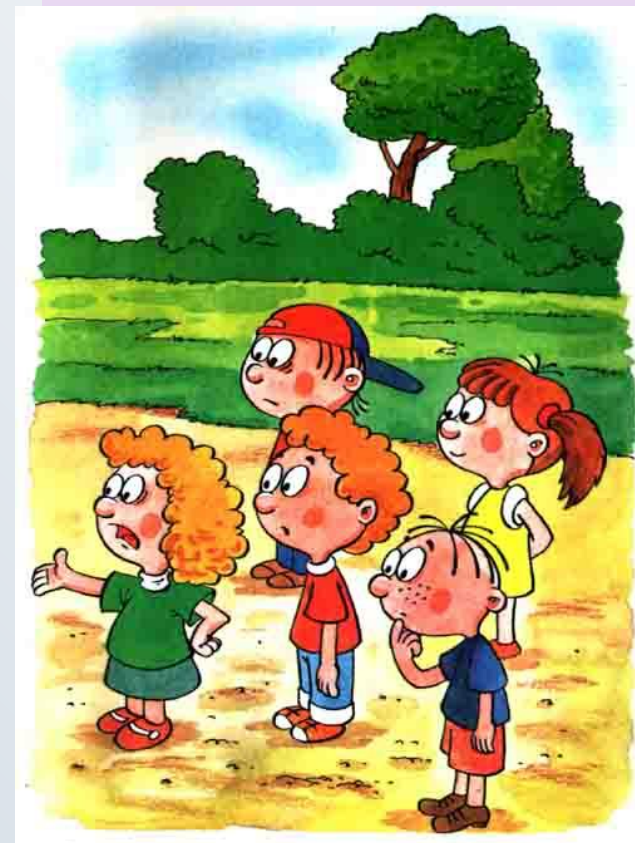
# Образовательная направленность



- 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.

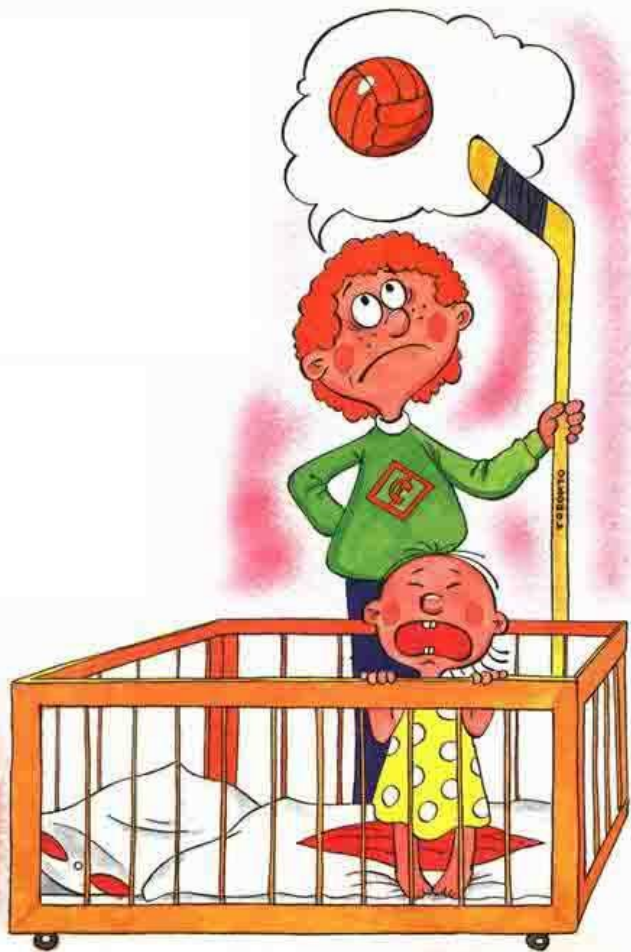
# Оздоровительная направленность

- **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).**

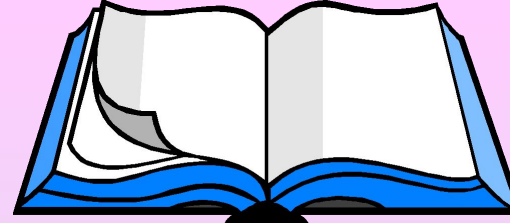


# Воспитательная направленность

- **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.**

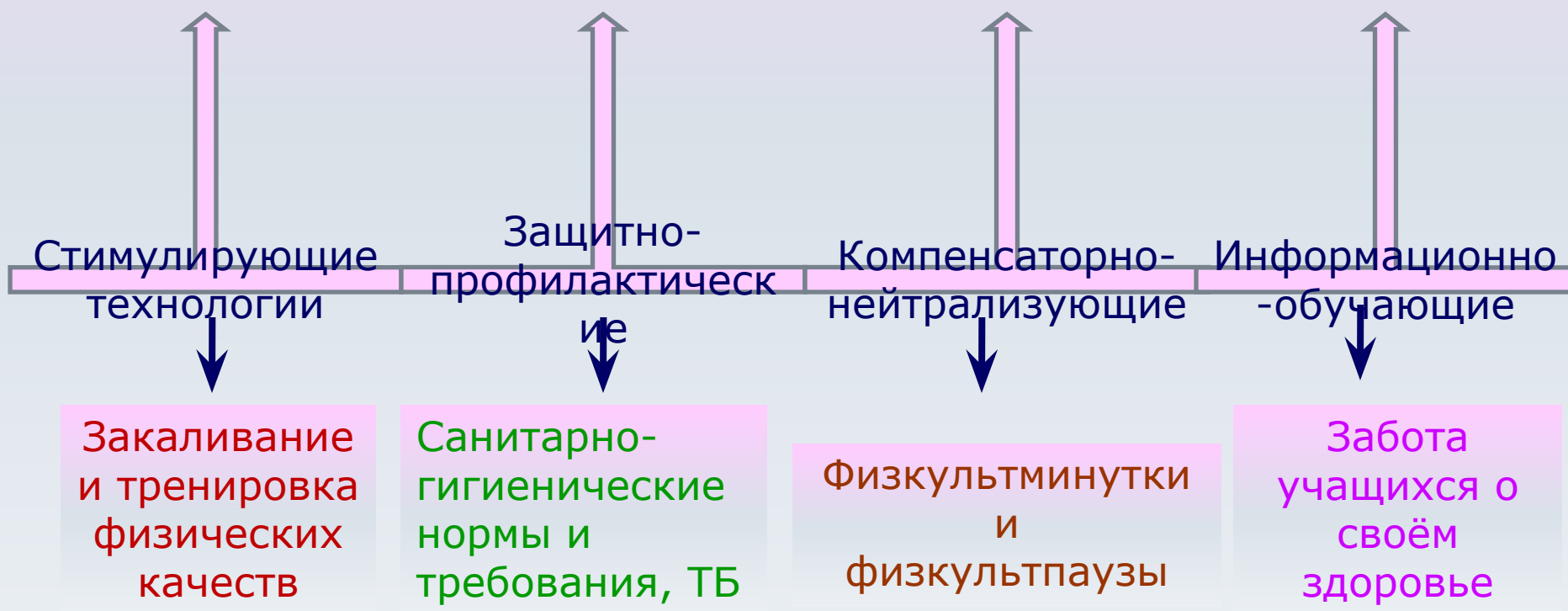


Сочетая эти три направления формируются :

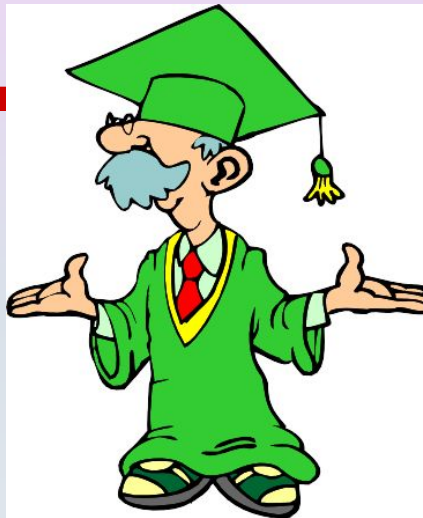


# Физкультурно-оздоровительные технологии - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :



# Средства физического воспитания



Санитарно-гигиенические

Физические упражнения

Естественные силы природы

## Санитарно-гигиенические средства



- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- соответствующее освещение, 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).



## Естественные силы природы

- разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;
- занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);
- сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.



[Назад](#)

## Физические упражнения



- 1) это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;
- 2) это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью учащихся

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм.

Проведение урока физической культуры два раза в неделю.

Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

Участие детей в городской спартакиаде школьников.

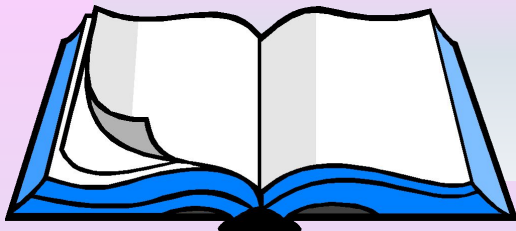
Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Использование между уроками физкультминуток и физкультпауз.

Домашнее задание.

Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста.

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.



# Структура урока

## **Вводно-подготовительная часть:**

- 1. Начальная организация занимающихся;*
- 2. Создание целевой установки;*
- 3. Обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;*
- 4. Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма;*
- 5. Подготовка организма к решению специфических задач основной части урока.*

# Структура урока



## Основная часть:

- 1. Общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;*
- 2. Обучение технике упражнений;*
- 3. Формирование специальных знаний;*
- 4. Развитие основных и специальных двигательных качеств;*
- 5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.*

# Структура урока



## Заключительная часть:

- 1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;*
- 2. Регулирование эмоционального состояния;*
- 3. Подведение итогов урока;*
- 4. Сообщение домашнего задания.*

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры

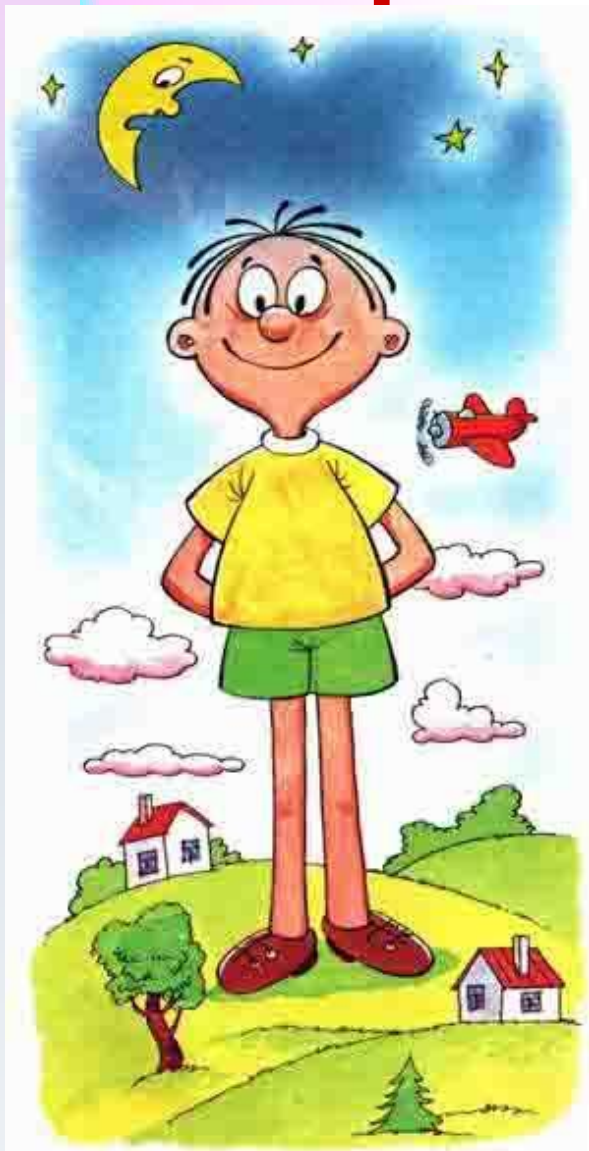


- Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:
- ✓ разных видов деятельности,
- ✓ фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.**

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.



# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



- **Активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.**

Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

- ✓ индивидуальная работа,
- ✓ работа с партнером и
- ✓ работа в группе.

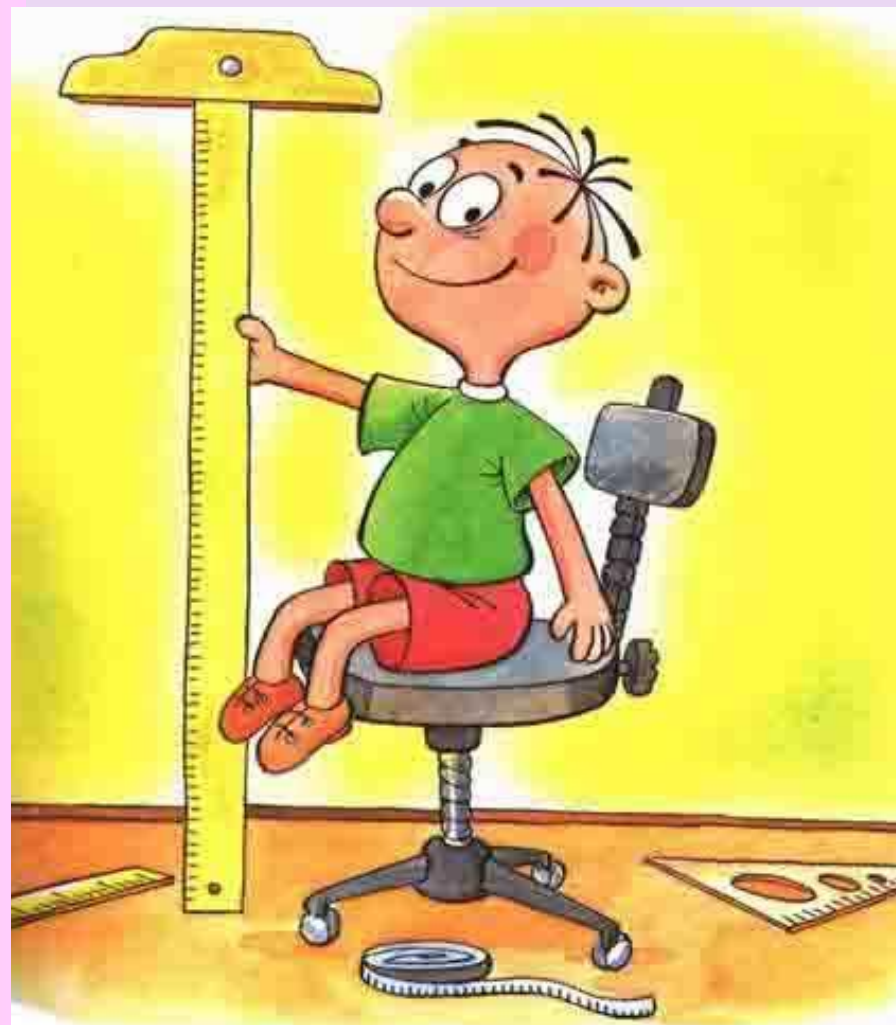
# Здоровьесбережение на уроке физической культуры

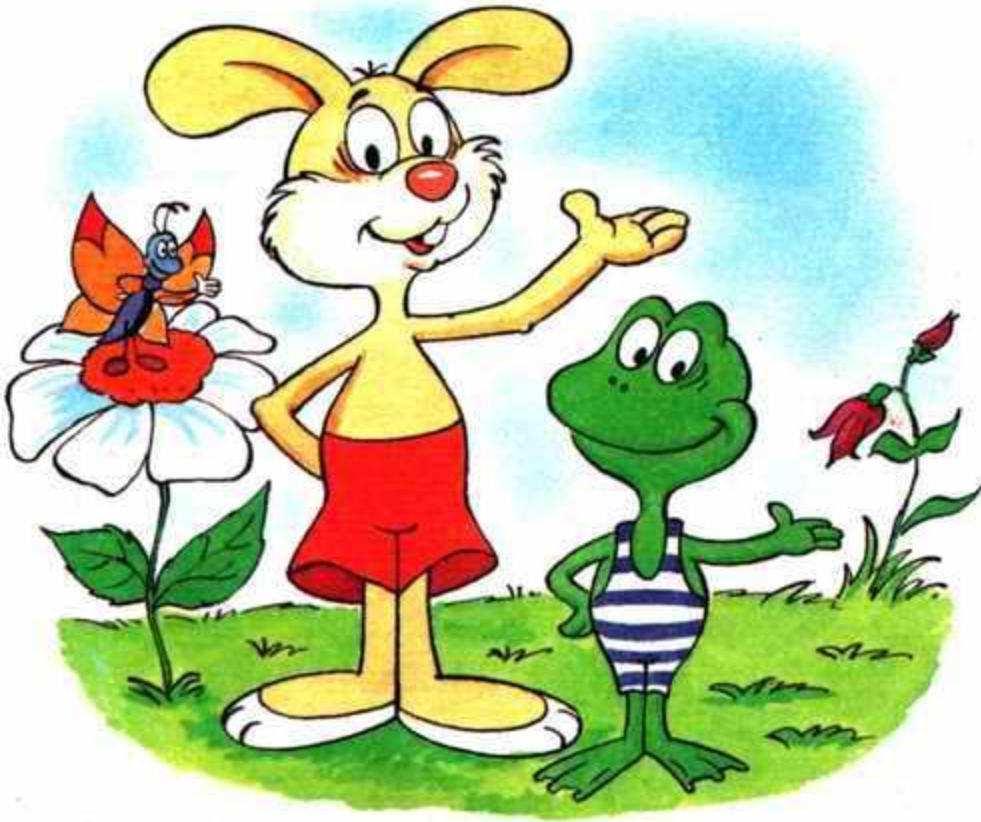
- Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.

Как определить нагрузку на уроке?

УЧИТЕЛЮ НАДО:

- учитывать состояние здоровья;
- функциональные возможности всех учащихся;
- физическую подготовленность;
- индивидуальные особенности;
- степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.





«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

Г. Сигерист

✓ «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Всемирная организация здравоохранения

## Используемые источники:

<http://milohka-domen.okis.ru/index.html>

[http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475_0.html)

<http://www.sano.ru/publik/matconf/07.htm>

<http://slovari.yandex.ru/dict/trud/article/ot1/ot1-0060.htm>

## Литература:

1. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Волгоград «Учитель», 2007, Справочник учителя физической культуры;
2. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Москва «Глобус», 2009, Настольная книга учителя физической культуры;
3. Л.Г.Андреева Волгоград «Учитель», 2009, Методическое объединение учителей физической культуры.