

МОУ СОШ №11 г.о.Кинель Самарской области

# Здоровьесбережение на уроках физической культуры



Учитель физкультуры МОУ СОШ №11  
Мещерякова Екатерина Юрьевна

В школе разработана программа сохранения и укрепления здоровья учащихся. Основной ее составляющей стали уроки физкультуры, которые проводятся 3 раза в неделю (2 урока физкультуры и 1 урок двигательной активности).

Так же и в начальной школе дети изучают программу «Здоровье», т.е. глубоко ведется теория и физическая подготовка.



# В школе работают следующие спортивные секции:

- Баскетбол
- Волейбол
- Тяжелая атлетика
- Шейпинг



# Беседы о здоровом образе жизни

## Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	7:00 - 7:30
- Завтрак	7:30 - 7:45
- Дорога в школу	7:50 - 8:20
- Пребывание в школе	8:30 - 13:00
- Дорога из школы	13:05 - 13:35
- Обед	13:40 - 14:00
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	14:00 - 15:45
- Полдник	15:45 - 16:00
- Самостоятельные учебные занятия	16:00 - 18:00
- Вечерняя прогулка	18:00 - 19:00
- Ужин	19:00 - 19:30
- Работа по дому	19:30 - 20:00
- Свободное время (занятия по интересам)	20:00 - 21:00
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	21:00 - 21:30
- Ночной сон	21-30



Мальчик занимается утренней гимнастикой

Фотостудия «Арт»

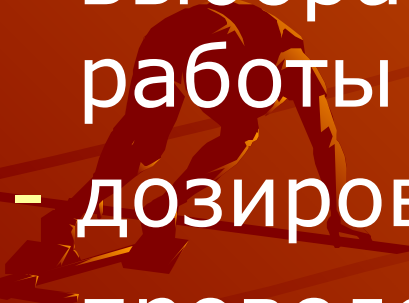


7956



# Предупреждение перегрузки учащихся на уроках

Решается эта проблема за счет:

- разноуровневого содержания обучения;
  - выбора индивидуального темпа работы на уроке;
  - дозировки домашнего задания;
  - проведение динамических пауз на уроках.
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The person is leaning forward with their hands on the ground, ready to start a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.