Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

ВЫПОЛНИЛА:
УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СИВАК В.А.

Закон Украины “О физической культуре и спорте”.

Физическое воспитание – это направление физической культуры, связанное с процессом воспитания личности, приобретения ею соответствующих знаний и умений с использованием двигательной активности для всестороннего развития, оздоровления и обеспечения готовности к профессиональной деятельности и активного участия в общественной жизни.

piZap

Причины:

- *Малоподвежный образ жизни.*
- *Нерациональное распределение учебной нагрузки.*
- *Экология.*
- *Врождённые и преобретённые заболевания.*
- *Вредные привычки.*

Медицинский осмотр
2011-2012учебный год.

Всего - 422 ученика.

Прошло медицинский осмотр - 240 человек. (57%)

Хронические заболевания-39 человек, что составляет 16,3%.

piZap

Заболевания:

- *заболевания сердечно-сосудистой системы;*
- *заболевания дыхательной системы;*
- *заболевания пищеварительной, эндокринной и нарушение обменных процессов;*
- *заболевания и повреждения позвоночника и опорно-двигательного аппарата;*
- *заболевания органов зрения и слуха;*
- *заболевания мочевыделительной системы;*
- *заболевания ЦНС и периферической нервной системы (ДЦП, полиомиелит и др.).*

piZap

Медицинский осмотр 2011-2012учебный год.

Медицинский осмотр 2010-2011учебный год.

Комплексы упражнений:

- ***комплекс упражнений для учащихся с нарушением осанки;***
- ***комплекс упражнений для учащихся с заболеваниями органов дыхания;***
- ***комплексы упражнений для учащихся с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени;***
- ***комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы;***
- ***комплекс релаксационных упражнений.***
- ***Физкультминутки:***

- Гимнастика для слуха.

- Гимнастика для глаз.

piZap

Одним из направлений здоровозберегающихся технологий является систематическое приминение малых форм физического воспитания:

- *Физкультминутки.*
- *Часы здоровья (на длинных переменах).*
- *Гимнастика до занятий.*
- *Уроки на воздухе.*

piZap

Задачи физкультурно – оздоровительных мероприятий.

- Активизация двигательного режима в течении учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников,
- Поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности,
- Укрепление здоровья и совершенствование культуре движения,
- Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся,
- Овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

piZap

Во время проведения малых форм физического воспитания происходит равномерное распределение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усиление деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

piZap