

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.



Причины:

- *Малоподвижный образ жизни.*
- *Нерациональное распределение учебной нагрузки.*
- *Экология.*
- *Врождённые и приобретённые заболевания.*
- *Вредные привычки.*



Медицинский осмотр 2011-2012 учебный год.



Всего - 422 ученика.

Прошло медицинский осмотр - 240 человек. (57%)

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



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.).*



Медицинский осмотр 2011-2012 учебный год.

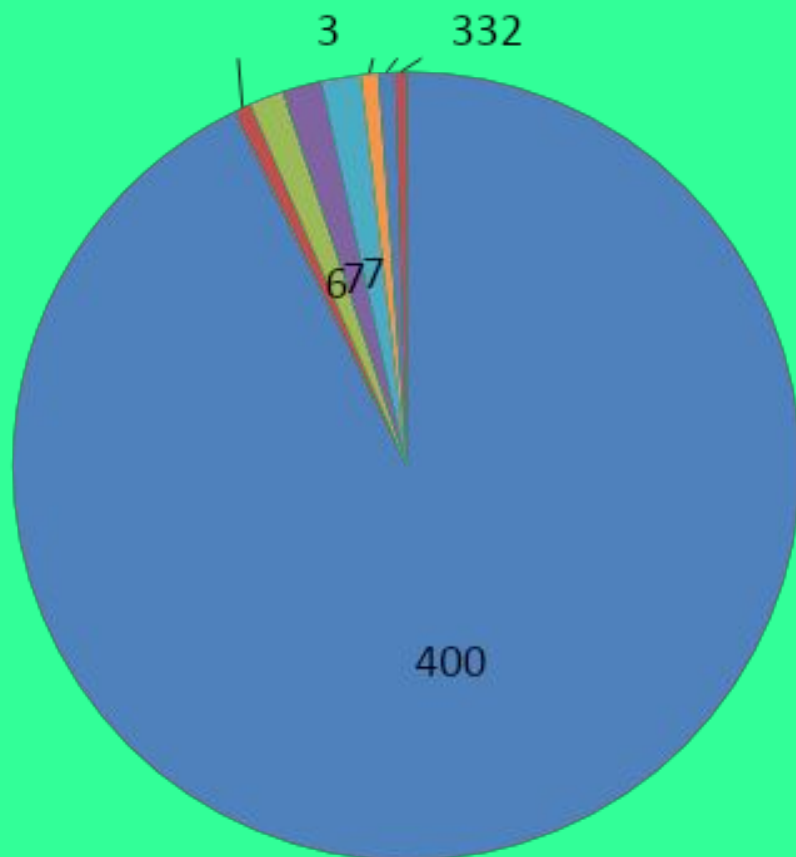
2011-2012 уч.г.



Медицинский осмотр 2010-2011 учебный год.



2010-2011 уч.год



- всего
- освобождённые
- сердечно-сосудистая
- пищеварительная сис.
- нервная сис.
- опорно двигательный
- окулист
- дыхательная сис.

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.



Одним из направлений здоровозберегающих технологий является систематическое применение малых форм физического воспитания:

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



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.





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.

