

**Формирование здоровьесберегающей компетентности обучающихся, через интеграцию предметных областей.**

Широкова Анна Дорофеевна  
МОУ СОШ №4

# Компетентность

---

- – совокупность личностных качеств ученика (ценностно-смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков, способностей), обусловленных опытом его деятельности в определенной социально и личностно-значимой сфере, владение, обладание учеником соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

## ■ - **Компетенции личностного**

самосовершенствования направлены на освоение способов физического, духовного и

интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Ученик

овладевает способами деятельности в

собственных интересах и возможностях, что

выражаются в его непрерывном самопознании,

развитии необходимых современному человеку

личностных качеств, формировании

психологической грамотности, культуры

мышления и поведения. К данным компетенциям

относятся правила личной гигиены, забота о

собственном здоровье, половая грамотность,

внутренняя экологическая культура, способы

безопасной жизнедеятельности.

# Использование ИКТ на уроках физкультуры

- На уроках физкультуры они дают возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме.
- При проведении внеклассных мероприятий: спортивных викторин, конкурсов, игр по станциям и т.п.
- При подготовке к оценочному зачету для развития критического мышления, решения проблемных задач, самостоятельной работы с информацией.
- При разработке учебных проектов, способствующих развитию интеллектуальных и творческих возможностей школьника, самовыражению и навыков совместной работы.
- Для организации теоретических занятий при изучении основных правил подвижных игр.
- Разбор ошибок, после уроков, соревнований.

# *Во время работы можно использовать:*

---

1. Учебные презентации, концептуальные карты, кластеры, кроссворды, мультимедиа и т.п.
2. Учебные материалы, размещенные на сайтах и блогах.
3. Консультирование учеников по E-почте, MSN, ISQ
4. Написание и публикация статей как учителем, так и учениками.
5. «Ветка» на форуме, где выкладываются ссылки, теоретический материал, задаются вопросы, организуется дискуссия и т. д.



«Правила дорожного движения  
знать должен каждый.

Счет пределах 10»





Предупреждает водителей, что близко школа или детсад.

Водитель должен быть особенно внимательным.

Расшифруйте слово.

$8-2+3 - \text{У}$

$9+0-2 - \text{И}$

$1+7-6 - \text{Л}$

$4-0+4 - \text{А}$

$5+2-7 - \text{Ц}$

**УЛИЦА**

9. *Икроножная мышца.* Сгибает стопу.

Упражнение: поднятие на носки.

10. *Мышцы задней поверхности бедра.* Сгибают ногу в коленном суставе. Упражнение: из

положения лежа на животе, сгибание и разгибание ноги в коленном суставе с преодолением сопротивления.

11. *Наружная косая мышца живота.* Вращает и наклоняет туловище. Упражнение: круговые вращения туловища.

12. *Длинные спинные мышцы.* Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны. Упражнение: наклоны туловища вперед, не сгибая ног.

13. *Широчайшая мышца спины.* Приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь. Упражнение: опускание и поднятие прямых рук через стороны с отягощением при помощи резинового бинта.

14. *Трехглавая мышца плеча.* Разгибает руку в плечевом суставе. Упражнение: разгибание руки в сторону, растягивая эспандер или резиновый бинт.

## Строение мышц

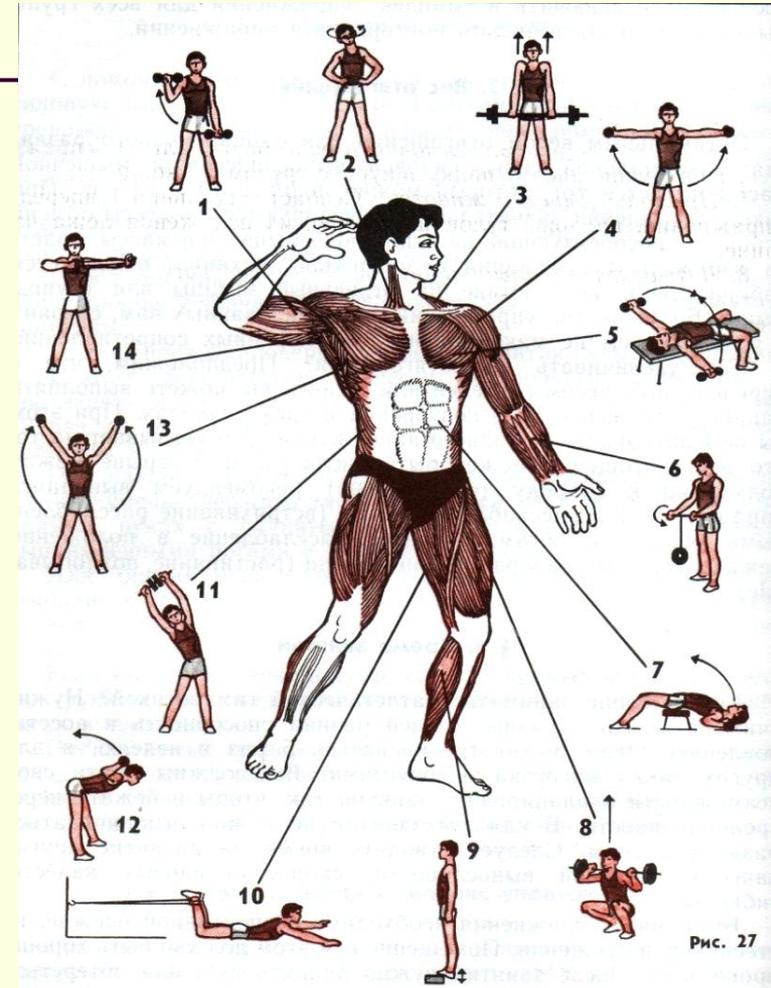
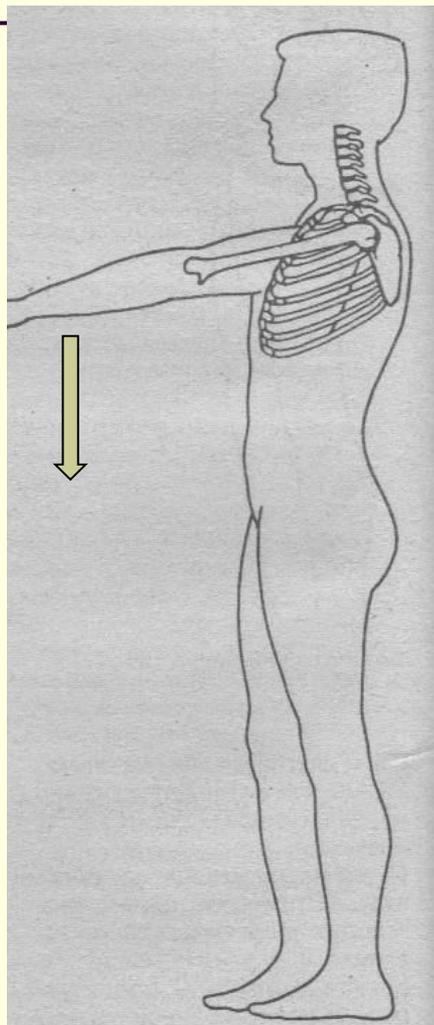


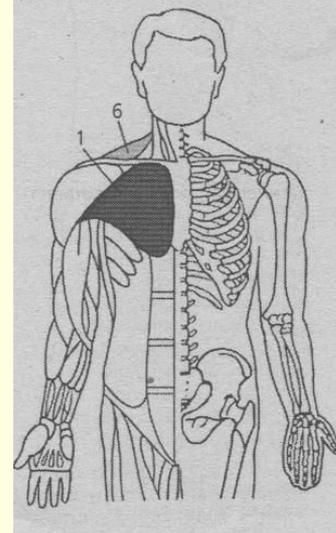
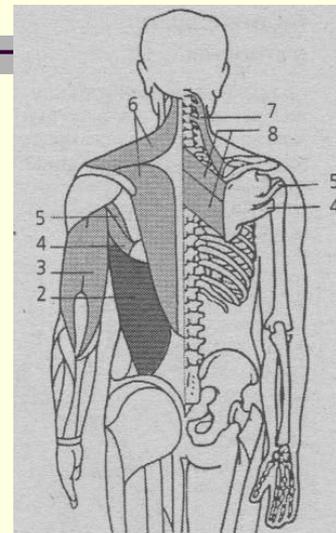
Рис. 27

# Движения, в которых участвуют грудные мышцы:

## Опустить руки перед собой



Мышцы, участвующие в движении: 1 – большая грудная мышца (*m. pectoralis major*); 2 – широчайшая мышца спины (*m. latissimus dorsi*); 3 – трехглавая мышца плеча (*m. triceps brachii*); 4 – большая круглая мышца (*m. teres major*); 5 – малая круглая мышца (*m. teres minor*); 6 – трапецевидная мышца (*m. trapezius*); 7 – мышца, поднимающая лопатку (*m. levator scapulae*); 8 – малая и большая ромбовидные мышцы (*m. rhomboideus minor et major*)





---

**«Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел, то, во  
всяком случае, поддерживать его  
высокий уровень здоровья вполне  
возможно».**

***Академик, хирург Н.М. Амосов***

***МОУ СОШ № 4 им. И.С. Черных  
Широкова А.Д.***

# Благодарю за внимание

