

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.

Некоторые важные сайты для работы учителя.

- <http://teacher-almaty.clan.su/publ/36-1-0-81>
- <http://school.edu.ru/>
- <http://fizkulturaravshkole.ru/>
преподавания
- <http://fizkulturaravshkole.ru/>
разработки уроков, документы, планирование
русский общеобразовательный портал
физкультура в школе. Здесь отражена классика
физической культуры, а также современные
методы и приёмы.
- <http://risk-net.ru/> Тут размещена информация по двум важнейшим аспектам нашей жизни:
безопасности и здоровью.
- <http://risk-net.ru/safety/elektrposob/>
- В данном разделе сайта размещаются для бесплатного скачивания электронные наглядные пособия по безопасности.
- <http://www.trainer.h1.ru/> сайт учителя физической культуры
- Электронный сборник ситуативных задач для дошкольных образовательных учреждений «Безопасность дорожного движения». <http://obr-resurs.ru/> Педагогические технологии;
Здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- <http://www.it-n.ru/communities> Сообщество учителей физкультуры включает в себя педагогов, стремящихся, при помощи интернет-технологий, посмотреть и обсудить уроки, пополнив свой методический багаж; изучить свой предмет глубже, доказать, что это не просто беготня и маршировка, а работа, которая безумно интересна!
- <http://www.uchportal.ru/> учительский портал, Уроки, презентации, тексты
рекомендации
- **[Презентация по физической культуре. Развитие координационных способностей.](#)**
- **[Презентация по физической культуре на тему Олимпиада](#)**
- **[Презентация по физической культуре. Здоровье подростков.](#)**
- <http://www1.sportedu.ru/> тестирование онлайн
- <http://uchinfo.com.ua>
- упражнения для снятия напряжения при работе за компьютером и не только.
- **<http://pedsovet.su/load/>**
- **<http://bio.1september.ru/>**
- **<http://zavuch.ru/>**

«Правила дорожного движения
знать должен каждый.

Счет пределах 10»





Предупреждает водителей, что близко школа или
детсад.

Водитель должен быть особенно внимательным.

Расшифруйте слово.

$8-2+3 - У$

$9+0-2 - И$

$1+7-6 - Л$

$4-0+4 - А$

$5+2-7 - Ц$

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.

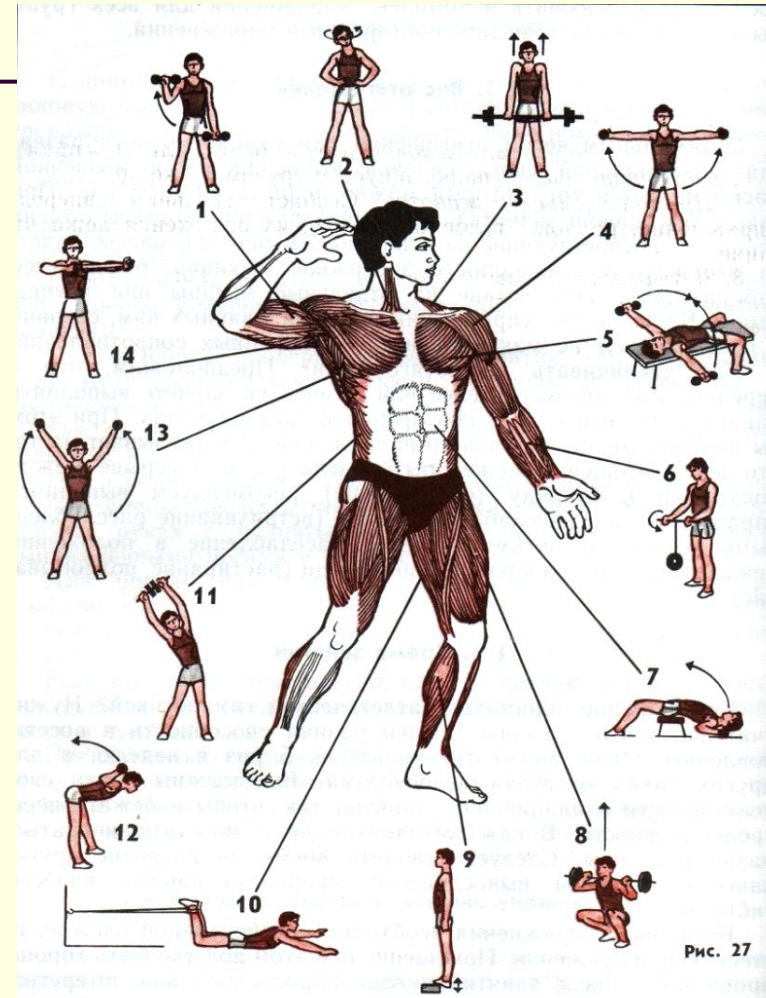
11. *Наружная косая мышца живота.* Вращает и наклоняет туловище. Упражнение: круговые вращения туловища.

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.

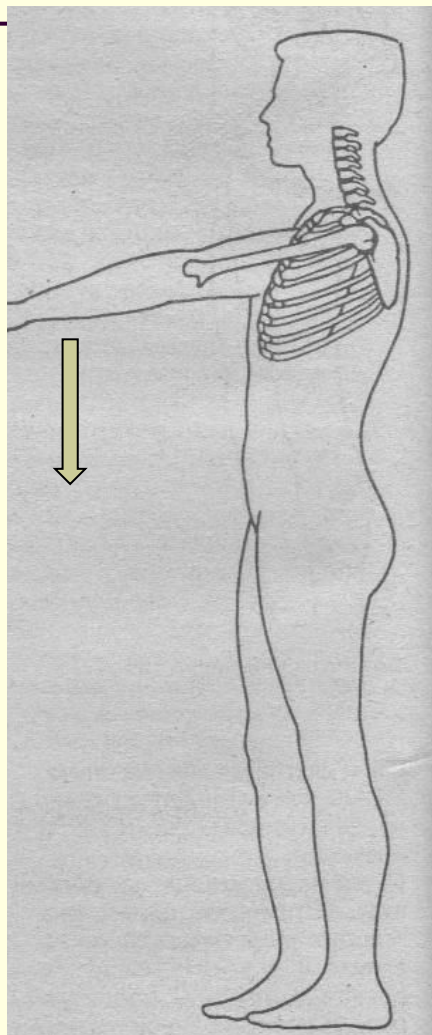
14. *Трехглавая мышца плеча.* Разгибает руку в плечевом суставе. Упражнение: разгибание руки в сторону, растягивая эспандер или резиновый бинт.

Строение мышц

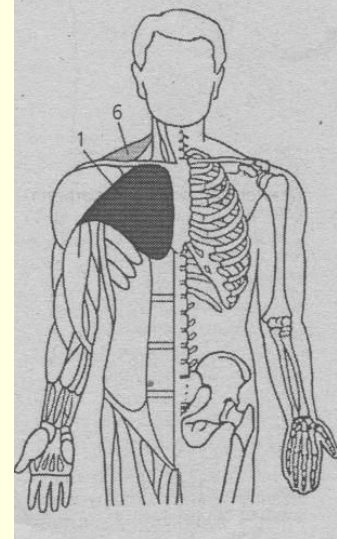
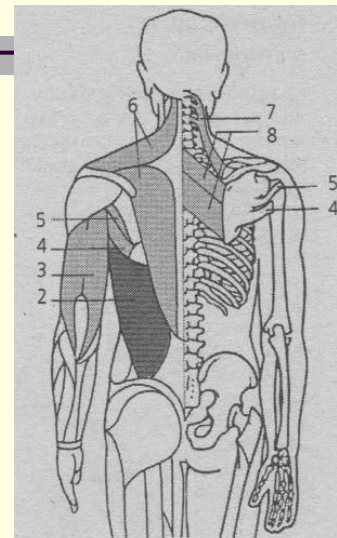


Движения, в которых участвуют грудные мышцы:

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

