



Оздоровительная направленность физической культуры

Гончаров Петр Николаевич,
учитель физкультуры
Хохольского лицея

Оздоровительная направленность физической культуры

- 1. Систематический анализ и контроль за состоянием здоровья учащихся школ (мониторинг всех классов, четкий контроль за состоянием здоровья учащихся, имеющих отклонения в здоровье, тесная связь с медицинскими работниками, индивидуальный подход в обучении).
- 2. Уроки физической культуры дополнены кружковой, секционной и внеклассной работой во внеурочное время.
- 3. Утренняя гимнастика перед уроками и физкультминутки на уроках.



Оздоровительная направленность физической культуры

- знакомство с результатами медицинских осмотров детей и их учёт в учебно-воспитательной работе;
- создание условий для заинтересованного отношения к учёбе;
- создание здорового психологического климата на уроках;
- создание ситуации успеха для каждого ученика;
- учет возраста, пола учащихся при проведении занятий физической подготовки;
- учет состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности учащихся;
- соблюдение необходимых условий в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) на уроках физкультуры.

Совершенствование уроков физической культуры

- Работа по оздоровлению обучающихся проводится и в летний период на базе детского оздоровительного лагеря дневного пребывания в рамках реализации комплексной программы по организации отдыха, оздоровления и занятости обучающихся.
- В школе созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся: спортивные площадки (баскетбольная, футбольная и общеукрепляющая площадки); спортивные сооружения (2 спортзала).
- Имеется лыжная база, лыжероллерная трасса, 60 комплектов лыж. Имеется хоккейная коробка 20 x 80м. Есть все для занятий легкой атлетикой- беговые дорожки и прыжковая яма.
- Имеющиеся спортивные залы оборудованы необходимым спортивным инвентарём, это обеспечивает возможность проведения занятий 3 часа в неделю для каждого класса школы. Занятия в спортзалах соответствуют правилам техники безопасности, систематически проводится разъяснительная работа среди учащихся и родителей по профилактике травматизма и воспитанию здорового образа жизни.



Обучающиеся по физической культуре делятся на:

- основную,

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- - гигиенические факторы;
- - оздоровительные силы природы;
- - средства двигательной направленности.

Гигиенические средства достижения здоровьесбережения

- Воздушно-тепловой режим
- Условия освещенности зала
- Гигиенический режим
- Требования к спортивному оборудованию
- Личная гигиена учащихся
- Требования к расписанию уроков
- Гигиенические требования

Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности как учителя входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности, изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков .

Использование оздоровительных сил природы

- **Второе условие** - использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.



Оптимальный двигательный режим

- Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.



Методы и приемы обучения

Методы:

- словесные: (рассказ, беседа, объяснение),
- Наглядные: (демонстрация правильного выполнения упражнений),
- Практические: (выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа).

Приемы:

- работа в парах, тройках, командах;
- самостоятельная работа; дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья учащихся.



Создание мотивации при занятиях физической культурой

- современные образовательные технологии;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания;
- межпредметные связи;
- нетрадиционные уроки;
- работу с одаренными детьми;
- валеологическое просвещение учащихся;
- внеклассные формы физического воспитания.



Технологии

- Среди множества здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Что используется для создания здоровьесберегающего пространства?

- игровой, соревновательный и круговой метод, учитываются возрастные особенности учащихся, стараюсь не допускать переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.
- С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, помогаю выполнять, но при этом учитываю физическое развитие и уровень физической подготовленности ребёнка. Я считаю, что методы убеждения и поощрения оказывают на обучающихся особое воздействие.

Игровая деятельность

- Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.
- Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования



Межпредметные связи

- Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов.
- Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Внеклассные формы физического воспитания

Позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

Основные внеклассные формы физического воспитания :

- Физкультурно - массовые и спортивные мероприятия
- Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа и оздоровительные мероприятия
- Динамическая пауза.
- Подвижные перемены.
- Физкультминутки.
- Общефизическая подготовка.
- Спортивные кружки.
- Дни здоровья и спорта. Туристические походы
- Физкультурные праздники
- Внутришкольные соревнования