

# Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры



Наринянц С.А.,  
учитель физической  
культуры  
МОБУ СОШ № 14 г.Сочи



# Использование здоровьесберегающих технологий

- Гигиенические условия в спортивном зале и на спортивной площадке;
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем;
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов физической деятельности;
- Число использованных учителем видов преподавания;
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- Наличие у учащихся мотивации к физической деятельности на уроке;
- Благоприятный психологический климат на уроке;
- Преобладающее выражение лица учителя;
- Момент наступления утомления учащихся и снижения их физической активности;
- Темп и особенности окончания урока.

# Гигиенические условия спортивного зала

- чистота;
- температура и свежесть воздуха;
- рациональность освещения;
- наличие спортивной формы;
- отсутствие монотонных, неприятных раздражителей.



# Виды учебной деятельности

- рассказ;
- показ;
- выполнение заданий под контролем учителя;
- указание ошибок и их исправление;
- самостоятельное выполнение заданий;
- выполнение заданий на оценку;
- спортивные и подвижные игры.



---

**На уроках использую от 4 до 7 видов  
деятельности,  
так как однообразность урока  
способствует утомляемости  
ШКОЛЬНИКОВ.**



---

# Средняя продолжительность и частота чередования видов учебной деятельности



Ориентировочная норма: 7-10 минут.



## Виды преподавания:

- словесный
- наглядный
- самостоятельная работа и др.

Норма – не менее трех за урок.

## Чередование видов преподавания:

- не позже чем через 10-15 минут



# Активизация инициативы и творческого самовыражения



- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия и др.);
- методы, направленные на самопознание и развитие (физического состояния, эмоций, общения, самооценки и взаимооценки и др.)



---

# Мотивация физической деятельности

- интерес к занятиям;
- самосовершенствование физического развития;
- радость от активной деятельности;
- интерес к изучаемому материалу и т.п.



Оцениваю уровень мотивации и использую методы ее повышения.

---

---

**Для успешности проведения урока поддерживаю благоприятный психологический климат, дающий заряд положительных эмоций, что определяет позитивное воздействие на здоровье учащихся.**



---

# Эмоционально-смысловые разрядки

- улыбки;
- уместные остроумные шутки;
- использование поговорок;
- афоризмов с комментариями;
- музыкальные минутки и т.д.



---

## Момент наступления утомления учащихся и снижения их физической активности

- определяю в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений в процессе физической работы;
- за 5-10 минут до окончания урока снижаю физическую нагрузку.



# Темп и особенности окончания урока

Стараюсь, чтобы завершение урока было спокойным:

- учащиеся имели возможность задать вопросы;
- возможность прокомментировать задание на дом;
- попрощаться.

