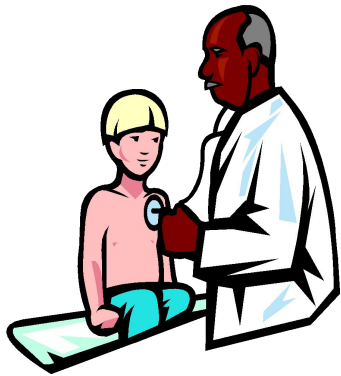


Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры





Актуальность темы

- **здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- **увеличение числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;**
- **снижение двигательной активности школьников;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**

Организация учебного процесса без ущерба здоровью учащихся

ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ] --> B[Сохранение здоровья]; A --> C[Укрепление здоровья]; A --> D[Формирование здоровья];
```

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся

Причины нарушений здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.

Недостаточная освещенность.

Перегрузка учебными занятиями



Проблемы

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.
Нервно-психические расстройства.



УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



- **активное участие в процессе самих учащихся;**
- **создание здоровьесберегающей среды в школе;**
- **компетентность и грамотность педагогов;**
- **планомерная работа с родителями;**
- **взаимодействие с социально-культурной сферой.**

Цель опыта:

создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся на уроках физической культуры

Задачи :

- **развивать мотивацию школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью;**
- **обеспечивать учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни;**

Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование
оздоровительных сил природы
- Двигательный режим

Условия здоровьесбережения



Использование оздоровительных сил природы



Двигательный режим



Урок физической культуры

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

Внеклассная работа

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Приемы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- проведение нетрадиционных уроков;
- применение современных средств физического воспитания;
- комбинирование методов физического воспитания.

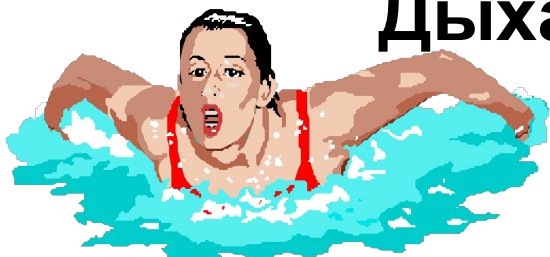


Средства здоровьесбережения

Закаливание (воздух, вода, солнце)

Дыхательные упражнения

Массаж (самомассаж)



Упражнения на формирование осанки

Упражнения для профилактики плоскостопия

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения на психорегуляцию и релаксацию

Нетрадиционные средства

Ритмическая гимнастика

Шейпинг

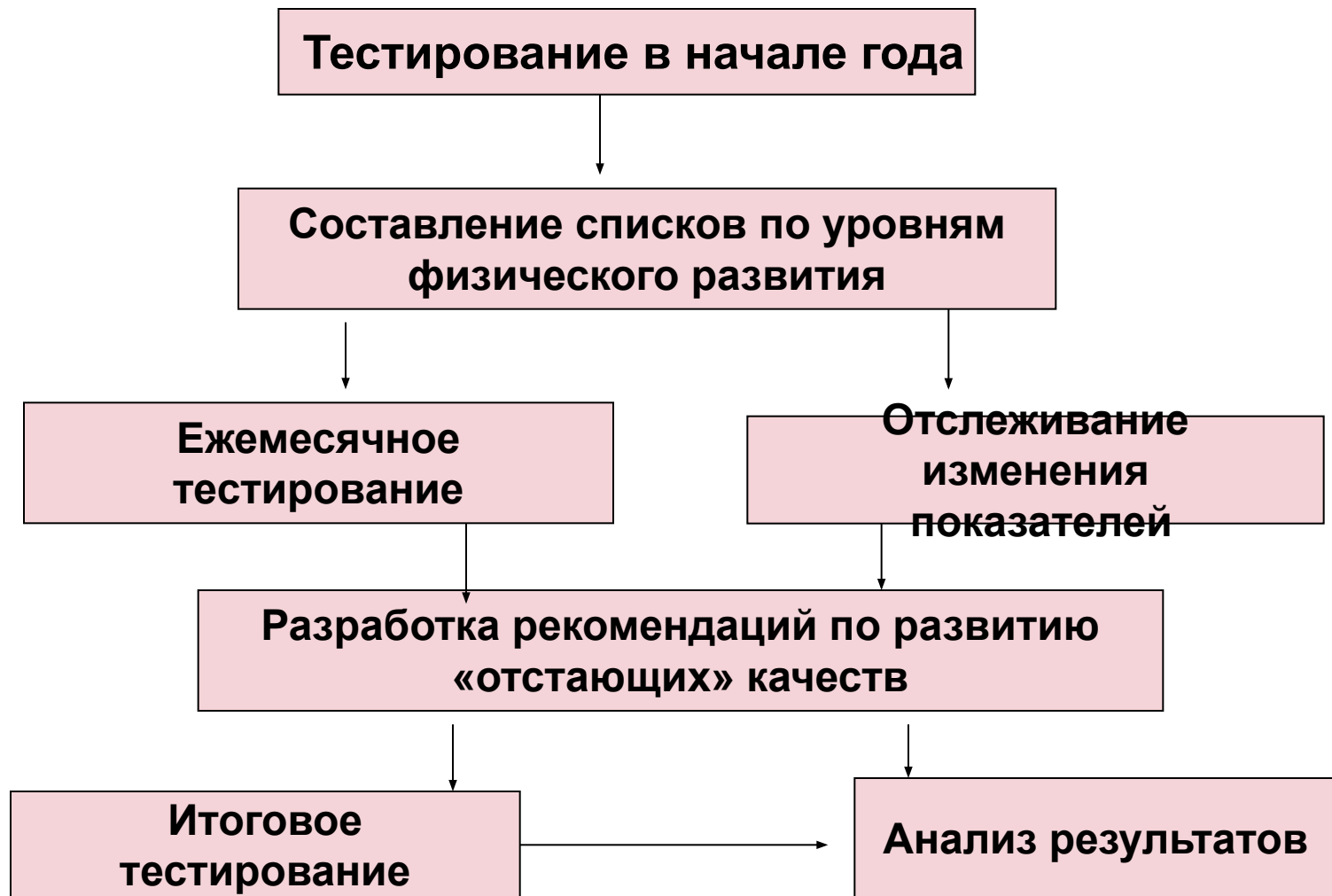
Упражнения на тренажерах



Задачи мониторинга:

- 1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников**
- 2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.**
- 3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.**

Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся



Результативность

1. Повышение успеваемости по предмету.
2. Рост физической подготовленности.
3. Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повышение динамики состояния здоровья учащихся



