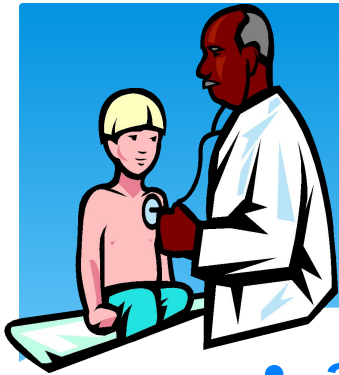


Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры



**Чернова Алла
Владимировна учитель
физической культуры
МОУ «СОШ- № 11»**

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



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.**

ПРОТИВОРЕЧИЯ

```
graph TD; A[ПРОТИВОРЕЧИЯ] --> B[Многофункциональность урока физической культуры]; A --> C[Повышенные требования к валеологической направленности]; B <--> C; B --> D[Высокий уровень требований к физической подготовленности]; C --> E[Снижение интереса к урокам физической культуры]; D <--> E;
```

**Многофункциональность
урока физической
культуры**

**Повышенные требования
к валеологической
направленности**

**Высокий уровень
требований к физической
подготовленности**

**Снижение интереса
к урокам физической
культуры**

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

Причины нарушений здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.
Недостаточная освещенность.
Перегрузка учебными занятиями



Проблемы

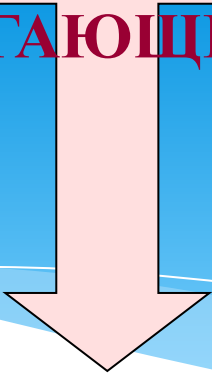
Заболевание опорно-двигательного аппарата.

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.**

Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование
оздоровительных сил
природы
- Двигательный режим

Условия здоровьесбережения



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.**



Задачи мониторинга:

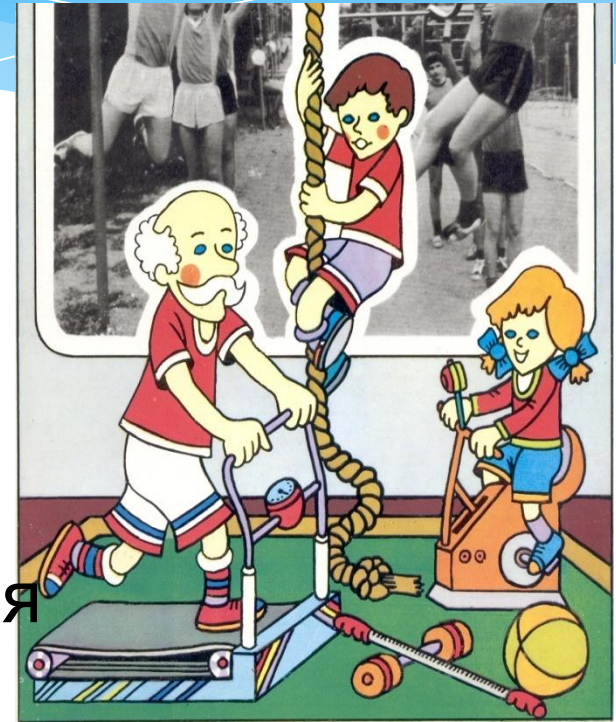
1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.

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



**Здоровьесберегающие
технологии, должны,
несомненно, использоваться
в процессе оздоровления
школьников.**

Список использованной литературы и Интернет-ресурсов

Список использованной литературы и Интернет-ресурсов

1. Виноградов П.А., Душанин А.П. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
3. Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009 г.
4. <http://spo.1september.ru/>
5. <http://www.it-n.ru/>