

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры



Автор: Косолапов Дмитрий Валерьевич
МБОУ «ЦО № 21» г.Тула
учитель Физической Культуры

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

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 --> D[Высокий уровень требований к физической подготовленности]; B --> C; C --> E[Снижение интереса к урокам физической культуры]; C --> D; D --> F[Снижение интереса к урокам физической культуры]; D --> E; E --> F; F --> 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]; B --- B1[ ]; B1 --> C; C --- C1[ ]; D --- D1[ ]
```

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.

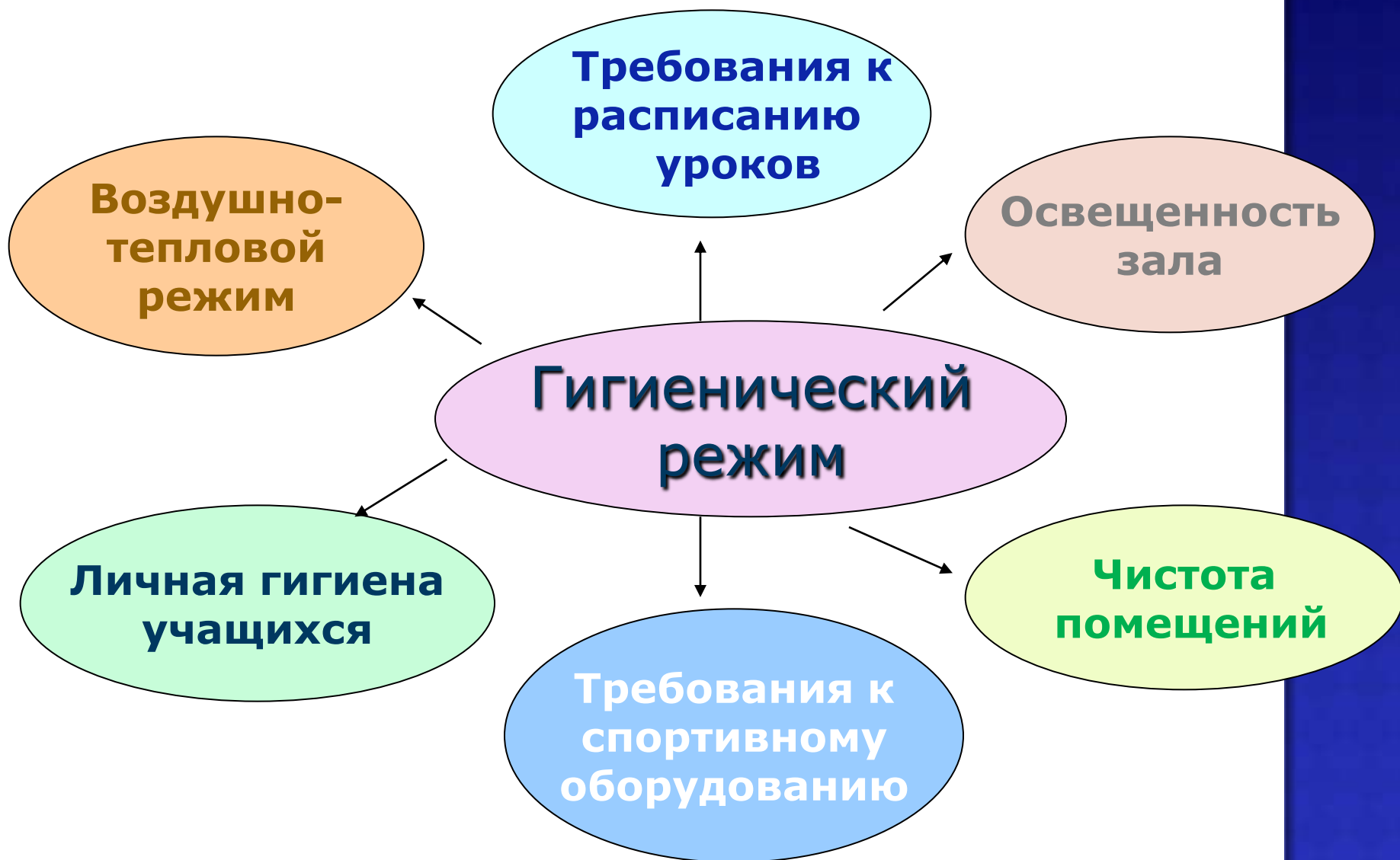
Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий

- 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



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ



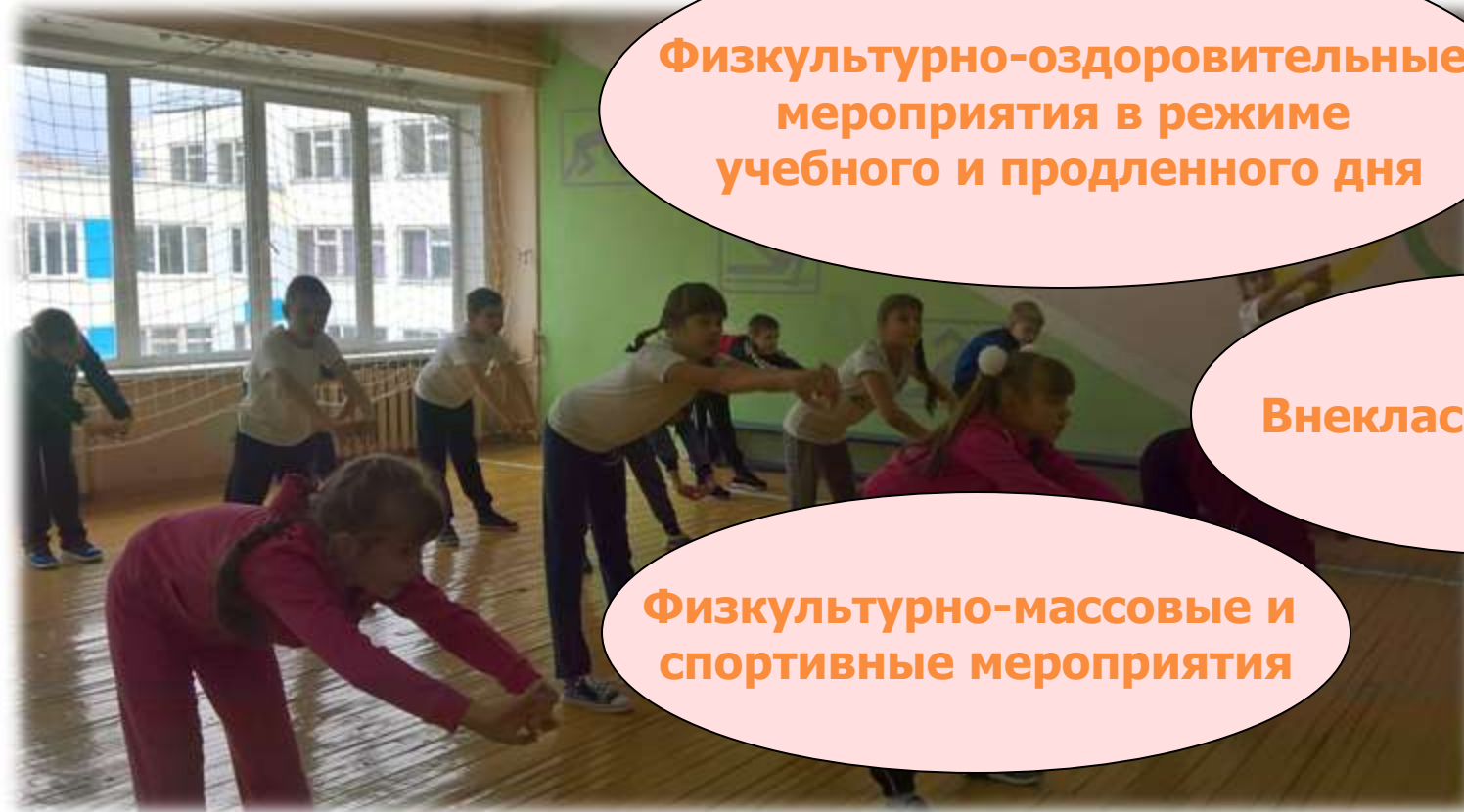
Двигательный режим

Урок физической
культуры

Физкультурно-оздоровительные
мероприятия в режиме
учебного и продленного дня

Внеклассная работа

Физкультурно-массовые и
спортивные мероприятия



Приёмы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы

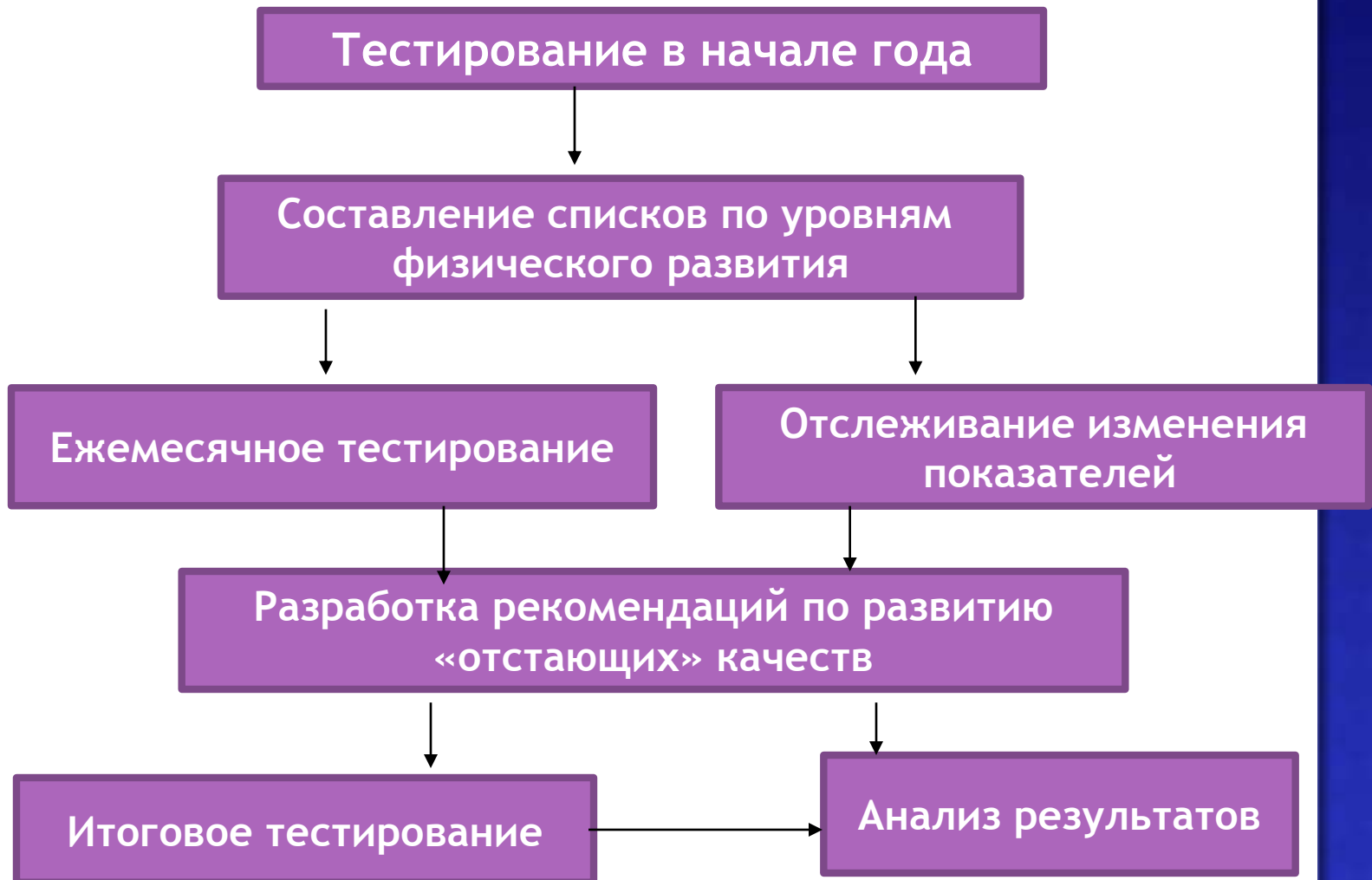
- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- проведение нетрадиционных уроков;
- комбинирование методов физического воспитания;



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.**



Библиографический список

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. : Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. : «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.: ООО «Дрофа», 2003.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. : АСТ Арстель , Москва , 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. : Москва «Просвещение»,2007.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе».: Москва, 2002 г.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Спасибо за внимание!