

# Здоровьесберегающая направленность физической культуры

**Оздоровительная**

**Образовательная**

**Воспитательная**



# Образовательная направленность



• использование программы физической культуры по освоению двигательных умений и навыков под редакцией Ляха и Матвеева;

• обучение по темам: Лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, плавание.

• использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

• использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

• учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств.

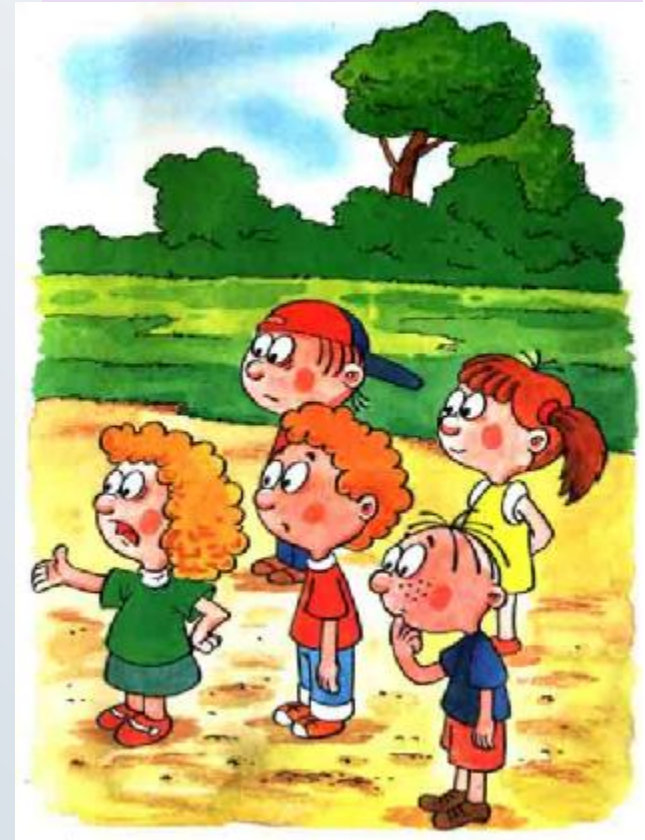
# Оздоровительная направленность

§ Защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также ТБ, проверка инвентаря и оборудования.

§ Укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем). Создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма.

§ Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания.

§ Взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их методических рекомендаций (распределение школьников на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная).



# Воспитательная направленность



п учет психологических особенностей учащихся согласно их возрастным особенностям;

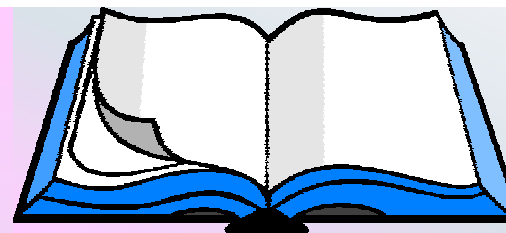
п создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);

п стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в выполнении упражнений;

п развитие речи, психических процессов (восприятие, внимание, представление, мышление, память, воображение), а также умственных способностей (наблюдение, сравнение, обобщение);

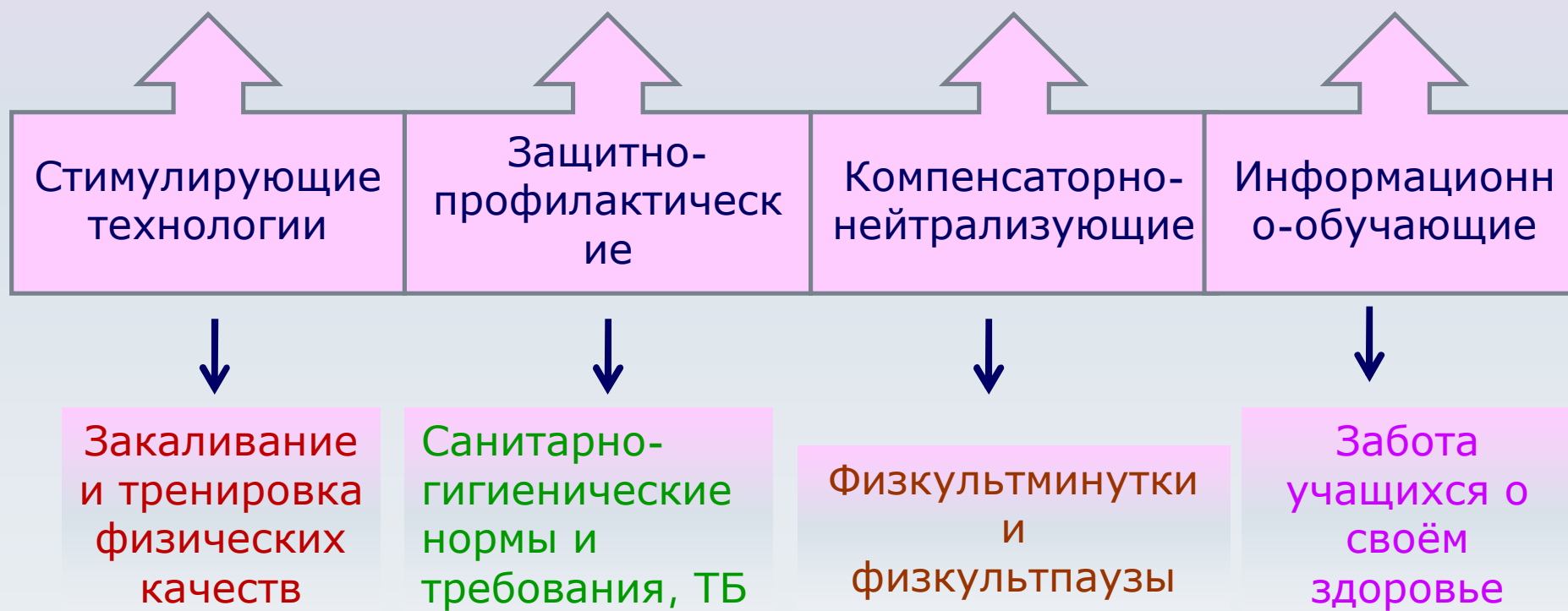
п получение знаний в различных видах спортивной деятельности.

Сочетая эти три направления  
формируются :



## **Физкультурно-оздоровительные технологии** - это процесс оздоровления детей.

По характеру действия различают :



# Средства физического воспитания



Санитарно-гигиенические

Физические упражнения

Естественные силы природы

## Санитарно-гигиенические средства



- n проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- n влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;
- n наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;
- n соответствующее освещение, наличие аптечки;
- n спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь, набивные мячи);
- n наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

## Естественные силы природы

□ разностороннее воздействие на организм учащихся солнца, воздуха и воды;

□ занятия в лесной местности на свежем воздухе (воздух лесов содержит особые вещества фитонциды – способствуют уничтожению микробов в организме);

□ сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.





## Физические упражнения



**q** это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока;

**q** это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх

 [Назад](#)

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью учащихся

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм.

Проведение урока физической культуры два раза в неделю.

Организация и проведение физкультурных праздников и Дней здоровья.

Участие детей в городской спартакиаде школьников.

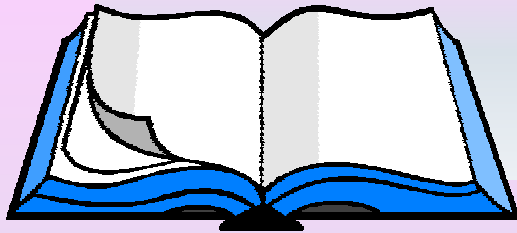
Учащимся предоставлена возможность заниматься в спортивном зале (волейбол, баскетбол) и на спортивных площадках школы во внеурочное время.

Использование между уроками физкультминуток и физкультпауз.

Домашнее задание.

Проведение утренней зарядки с детьми младшего школьного возраста .

Вовлечение учащихся в городские спортивные кружки и секции.



# Структура урока

## **Вводно-подготовительная часть:**

- 1. Начальная организация занимающихся;*
- 2. Создание целевой установки;*
- 3. Обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;*
- 4. Общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма;*
- 5. Подготовка организма к решению специфических задач основной части урока.*

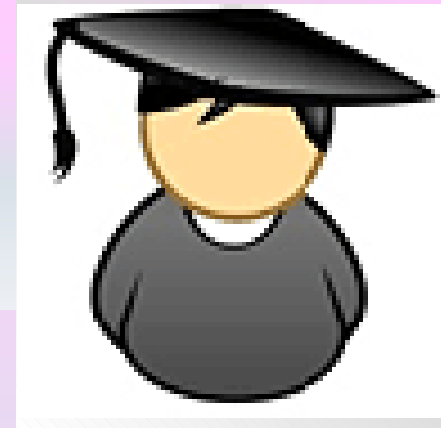
# Структура урока



## **Основная часть:**

- 1. Общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;*
- 2. Обучение технике упражнений;*
- 3. Формирование специальных знаний;*
- 4. Развитие основных и специальных двигательных качеств;*
- 5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.*

# Структура урока



## **Заключительная часть:**

- 1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;*
- 2. Регулирование эмоционального состояния;*
- 3. Подведение итогов урока;*
- 4. Сообщение домашнего задания.*

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



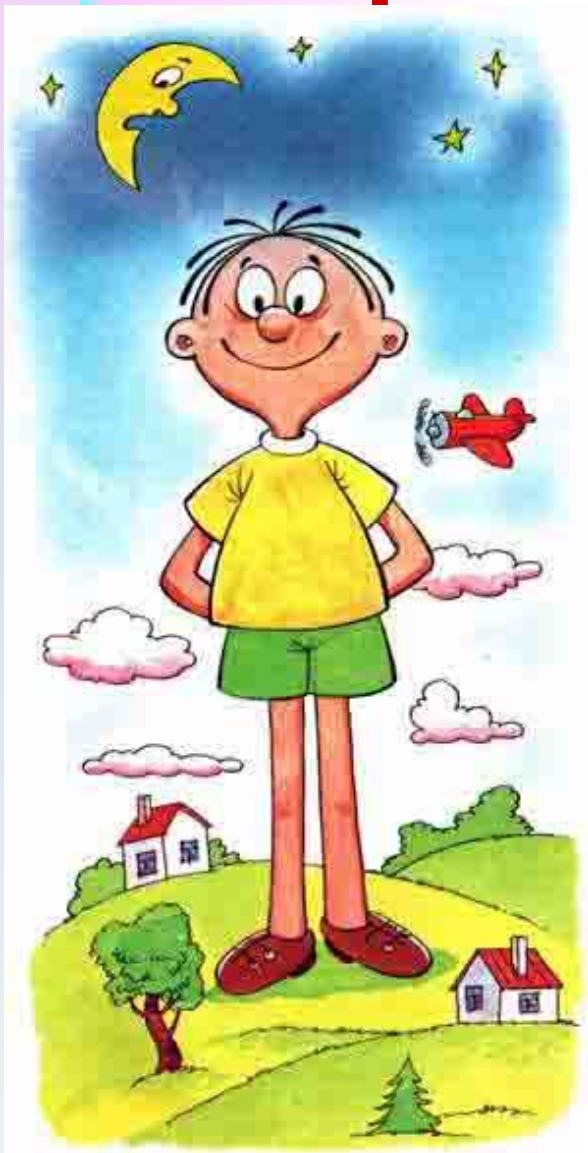
п Планируется переход от одного этапа урока к другому с чередованием:

- ü разных видов деятельности,
- ü фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаются 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



**n Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности.**

Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры.

# Здоровьесбережение на уроке физической культуры



■ **Активные методы обучения – это побуждение участия детей к активной и самостоятельной деятельности.**

Здесь наиболее предпочтительными методами обучения являются:

- ü индивидуальная работа,
- ü работа с партнером и
- ü работа в группе.



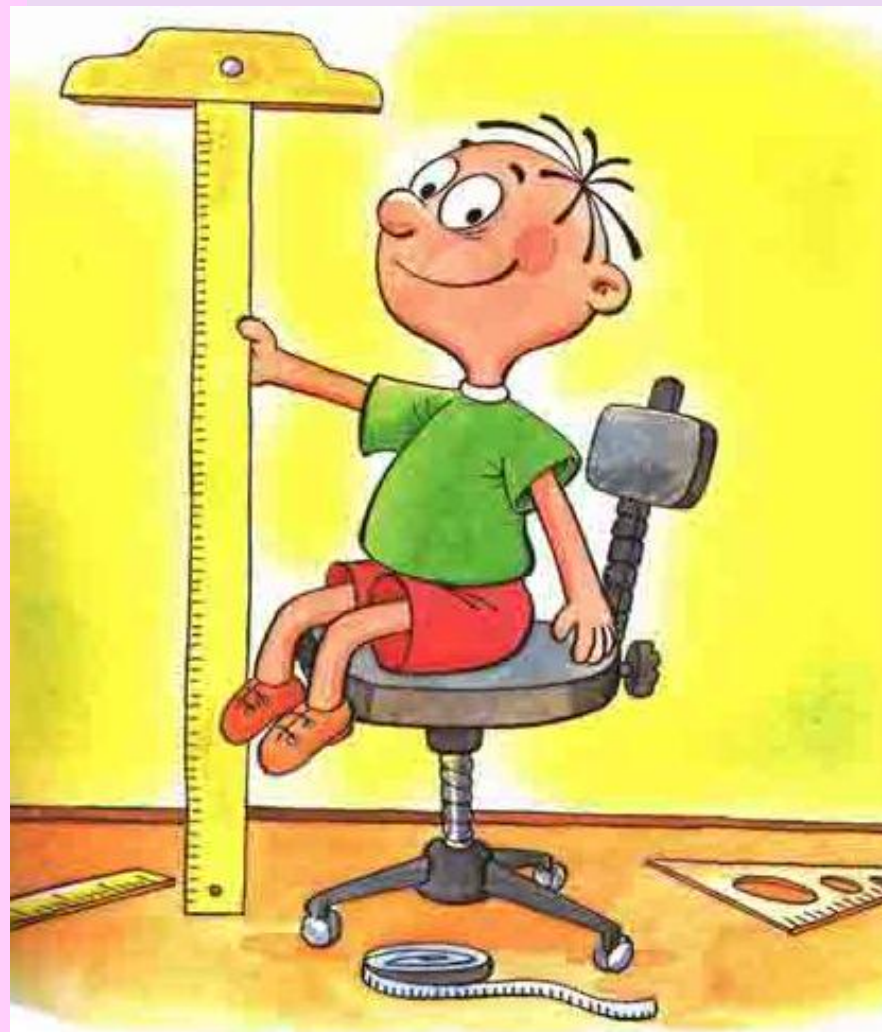
# Здоровьесбережение на уроке физической культуры

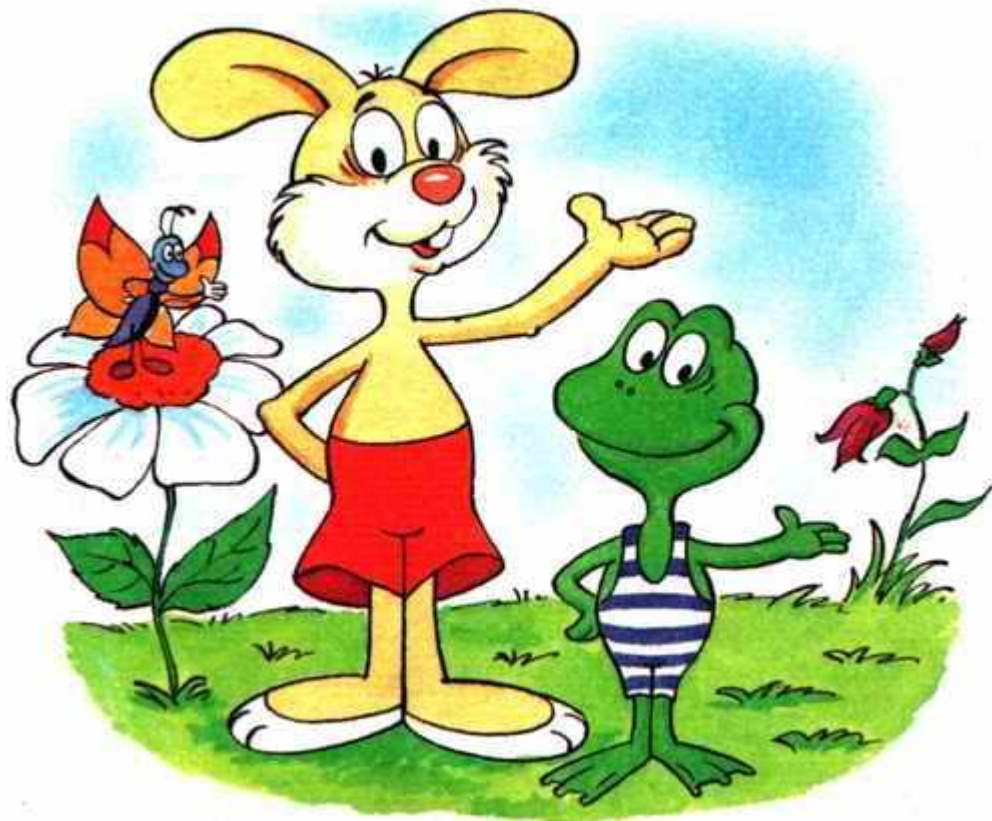
Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка.

Как определить нагрузку на уроке?

УЧИТЕЛЮ НАДО:

- Ø учитывать состояние здоровья;
- Ø функциональные возможности всех учащихся;
- Ø физическую подготовленность;
- Ø индивидуальные особенности;
- Ø степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала.





«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

Г. Сигерист

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Всемирная организация здравоохранения

### Используемые источники:

<http://milohka-domen.okis.ru/index.html>

[http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475_0.html)

<http://www.sano.ru/publik/matconf/07.htm>

<http://slovari.yandex.ru/dict/trud/article/ot1/ot1-0060.htm>

### Литература:

1. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Волгоград «Учитель», 2007, Справочник учителя физической культуры;
2. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Москва «Глобус», 2009, Настольная книга учителя физической культуры;
3. Л.Г.Андреева Волгоград «Учитель», 2009, Методическое объединение учителей физической культуры.