



МКОУ СОШ №3 п. Михайловка

Основные пути решения проблемы здоровьясбережения на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности

*Автор: учитель физкультуры
Ольга Ивановна Шабанова*

- Состояние здоровья
российских школьников
вызывает серьёзную
тревогу многих
специалистов!

ПРОБЛЕМА

- В последнее время
двигательная активность
детей стала очень низкой ,
спорт и физкультура
перестали быть значимыми
для молодого поколения.

- Такое положение вещей
угрожает психическому и
физическому здоровью
школьников.

*Ошибочно полагать, что
уроков физкультуры для
этого будет достаточно!*

Статистика заболеваний

ШКОЛЬНИКОВ



У детей до 14 лет

- 1 место – заболевания органов дыхания
- 2 место – инфекционные и паразитарные заболевания
- 3 место – болезни нервной системы и органов чувств
- 4 место – заболевания желудочно-кишечного тракта



У подростков 15 – 18 лет

- 1 место – заболевания органов дыхания
- 2 место – болезни нервной системы и органов чувств
- 3 место – травмы и отравления
- 4 место – заболевания желудочно-кишечного тракта

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ 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

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



Здоровьесберегающие технологии

Здоровье сберегающие технологии (ЗСТ)— это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей. Мне как учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Классификация здоровьесберегающих технологий (Н.К. Смирнов):

- Медико-гигиенические технологии.
- Физкультурно-оздоровительные технологии.
- Экологические здоровьесберегающие технологии.
- Технологии обеспечения жизнедеятельности.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Ориентируюсь в своей деятельности на составляющие здоровьесберегающих технологий, используемые на уроках физкультуры (В.Д. Сонькин)

- Чередование видов деятельности.
- Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки.
- Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным.
- Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений
- не допускать перегрузки учащихся.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Занятия на свежем воздухе.
- Воспитательная направленность занятия.

Моя деятельность. Шаг 1



Моя деятельность как учителя в аспекте реализации ЗСТ на уроках физкультуры включает:

- знакомство с результатами мед. осмотров детей;
- учёт индивидуальных особенностей в учебно-воспитательной работе;
- помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Шаг 1. Реализация системы просветительской работы с учениками и родителями по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью



Шаг 1. Формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни



Здоровый образ жизни - это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- нахождение на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спорта. Каждый из них характеризуется своим предметом, действиями, на котором строится спортивная деятельность, составом и составом мышечную систему организма.



Питайся разумно!

Питание является первым условием жизни. Энергия, необходимая для жизнедеятельности организма, поступает из пищи. Для поддержания нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и потратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 грамм жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Моя деятельность. Шаг 2



Формирование детей
по группам здоровья,
учитываю в работе
показания
медработников в
листе здоровья
школьников.

Пытаюсь правильно организовать урок физкультуры, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

- При планировании и проведении урока я пытаюсь опираться на некоторые основные элементы из комплекса ЗСТ:
- Рациональная плотность урока (например, уроки здоровья);
- Теоретические вопросы, связанные с формированием у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- Оптимального сочетания различных методов и приёмов активизации деятельности учащихся;
- Осуществление индивидуального подхода к учащемуся;
- Созданию благоприятного климата.

Моя деятельность. Шаг 3

Например, эмоциональный климат урока
«Самые здоровые люди - это те, которых ничего не раздражает»

(Г. Лихтенберг)

Комфортное начало и окончание урока
обеспечивает положительный эмоциональный
настрой, через:

- Создание ситуации успеха,
- Умение настроить себя на положительную волну
- Улыбнись самому себе!

Моя деятельность. Шаг 3

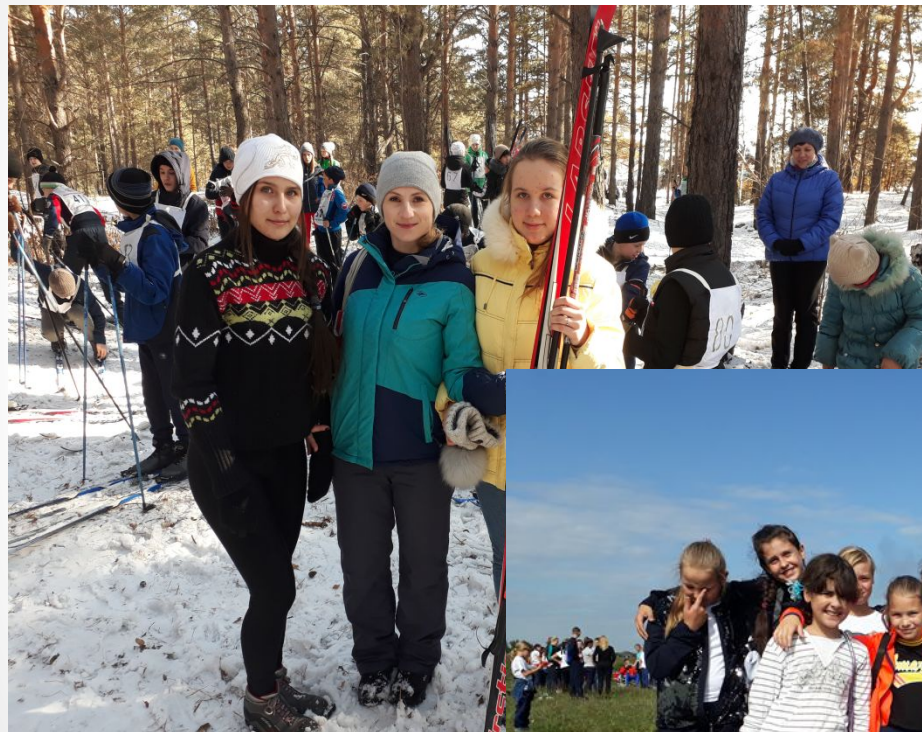
При проведении уроков ориентируюсь на принципы формирования индивидуального комплекса физкультурно-оздоровительных занятий на свежем воздухе, т.е. *использование оздоровительных сил* природы (упражнения, повышающие двигательную активность, способствующие формированию правильной осанки и т.д.)



Моя деятельность. Шаг 3

Шаг 4.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях школы и района (турпоходы, секции, «Дни здоровья» и т.д.)



Шаг 4.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях школы и района (турпоходы, секции, «Дни здоровья» и т.д.)





Перспектив ы

Я считаю, что направленность учителя физической культуры на свою работу выражается в увлечённости ею.

Она становится смыслом его жизни. Поэтому, любовь к своему делу заставляет меня *постоянно совершенствовать свою деятельность*, стремиться к мастерству, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть *быть активным творческим работником!*



***СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!***