

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

**Учитель физической культуры
МКОУ «Хохольский лицей»
И. В. Чернышёв**





**Развитие
критического
мышления**

**Технология
сотрудничества**



**Комплексное
развитие
школьников
средствами
современных
педагогических
технологий в
физическом
образовании**

**Проектная
технология**



**Игровая
технология**



**Здоровьесберегающая
технология**



**Информационно-
коммуникационная
технология**



БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!

1. «Быстрые крестики-нолики»

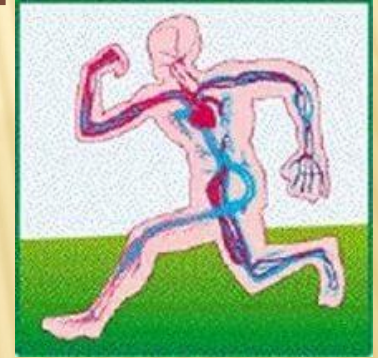
2. «Пресс с мячом»

3. «Дай пять!» «Кто быстрее?»

КАК ТЕБЯ ЗОВУТ?

- А** - 10 ПРЫЖКОВ НА 2-Х НОГАХ НАЗАД
- Б** - 10 ДВИЖЕНИЙ «ПТИЧКА»
- В** - 5 ПРЫЖКОВ НА ПРАВОЙ НОГЕ
- Г** - 10 НАКЛОНОВ ВПЕРЁД 10
- Е** - 5 ПРЫЖКОВ НА ЛЕВОЙ НОГЕ 10
- Ё** - ПО 5 ПРЫЖКОВ С ПОВОРОТОМ
- Ж** - 8 «УТИНЫХ» ШАГОВ РУКАМИ, 20
- З** - 10 «ГИГАНТСКИХ» ШАГОВ
- И** - 20 ШАГОВ СОЛДАТСКИМ МАРШЕМ
- К** - ПРОЙТИ ПО СКАМЕЙКЕ
- Л** - БРОСИТЬ МЯЧ В ЩИТ 3 РАЗА КРУГ
- М** - ПО 5 НАКЛОНОВ ВПРАВО/ВЛЕВО
- П** - ДОБЕЖАТЬ ДО БЛИЖАЙШЕЙ ДВЕРИ И
- Р** - 3 КУВЫРКА ВПЕРЁД
- С** - 20 ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ
- Т** - СТОЯ НА ПРАВОЙ НОГЕ ПОСЧИТАТЬ ДО 10
- У** - СТОЯ НА ЛЕВОЙ НОГЕ ДОСЧИТАТЬ ДО 10
- Ф** - ДОТЯНУТЬСЯ «ДО ОБЛАКОВ» 5 РАЗ
- Х** - КРУТИТЬ ПЕДАЛИ ВЕЛОСИПЕДА
- Ц** - ВЫПОЛНИТЬ «КОЛЕСО»
- Ч** - 20 ШАГОВ СПИНОЙ ВПЕРЁД
- Ш** - ПОДНЯТЬ МЯЧ С ПОЛА БЕЗ РУК
- Ь** - ПРОВЕСТИ МЯЧ КАК В ФУТБОЛЕ, 1
- Э** - ПРОВЕСТИ МЯЧ КАК В БАСКЕТБОЛЕ. 1

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ОРГАНИЗМОМ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?



Физические упражнения...	так как...
снимают стресс и тревоги	происходит выброс эндорфинов – гормонов радости
являются профилактикой болезней Паркинсона, Альцгеймера и инсульта	усиление кровотока повышает функцию клеток мозга
,такие как тяжёлая атлетика, танцы, теннис, бег, снижают риск заболевания остеопорозом	увеличивается плотность костной ткани, возрастает количество кальция
не должны быть изнуряющими	печень может не справиться с синтезом мочевины из аммиака – продукта распада белков в мышцах
повышают температуру тела и активируют потовые железы	во время тренировки часто возникает тепла больше, чем требуется телу
позволяют эффективно и быстро обеспечить наше тело питательными веществами	увеличение частоты сердечных сокращений укрепляет мышцы сердца, которое начинает более эффективно перекачивать кровь
вызывают учащённое дыхание	увеличивается скорость обмена веществ, и тело нуждается в большем количестве кислорода

МИНИ ПРОЕКТ

ЕСЛИ ТЫ ЗЛИШЬСЯ



МИНИ ПРОЕКТ

ЕСЛИ ТЫ ЗЛИШЬСЯ



ВЕСЕЛАЯ НЕСЛЮЖНАЯ ЗАРЯДКА

- Да-да-да. Нет-нет-нет. Ай-ай-ай.
- Я в недоумении
- Восточные мотивы
- Я свободен (Титаник)
- Мой милый стульчик!
- Дженнифер Лопес
- Шагом марш
- Канкан

