

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа – интернат»**

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Г.Н. Семенова
«14» декабря 2016г.



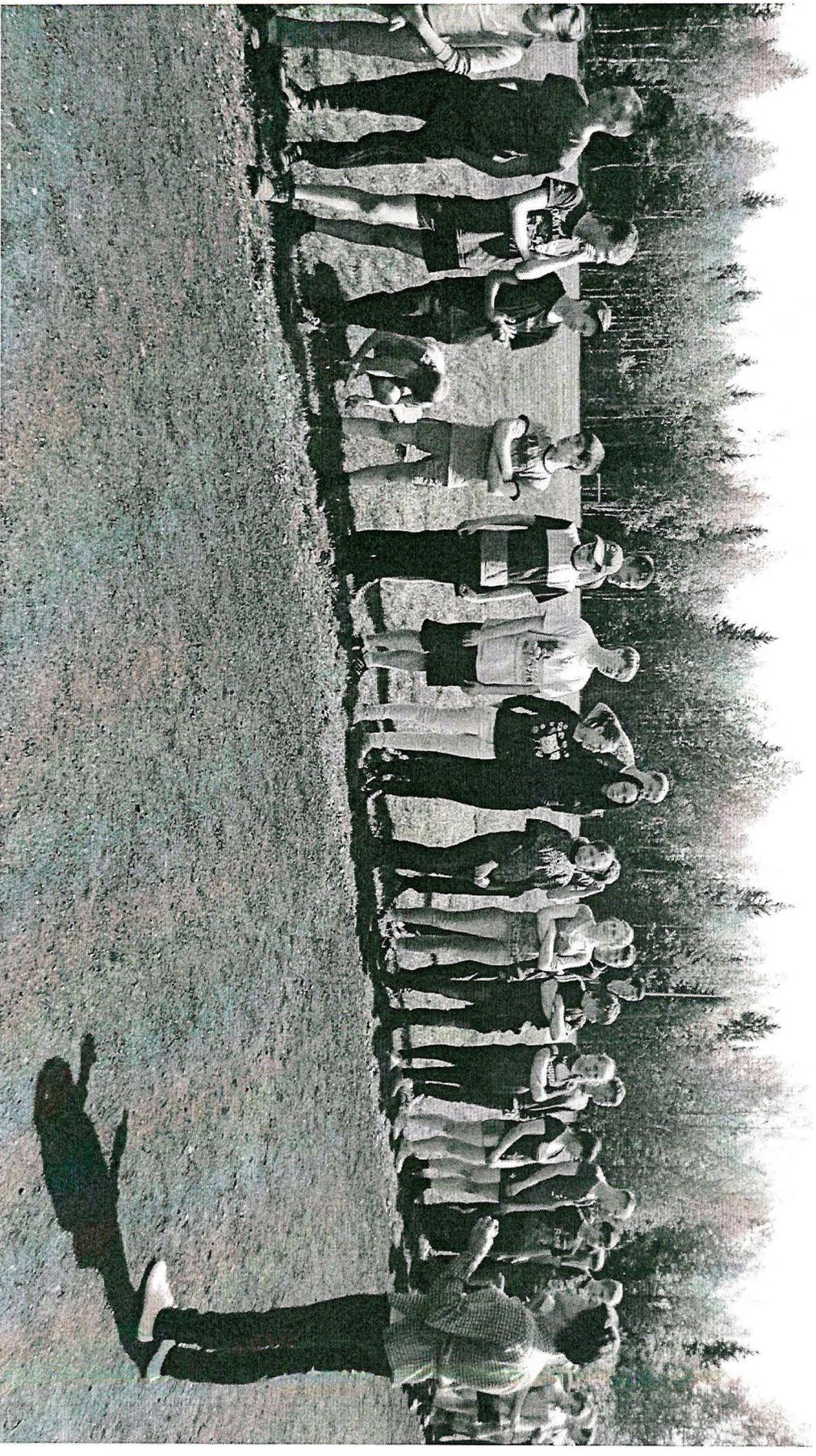
МО учителей старших классов.

Тема: «Здоровьесбережение – как основной вектор развития образования».

**учитель
Сергеева Наталья Михайловна**

2016г.

Формирование здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры.



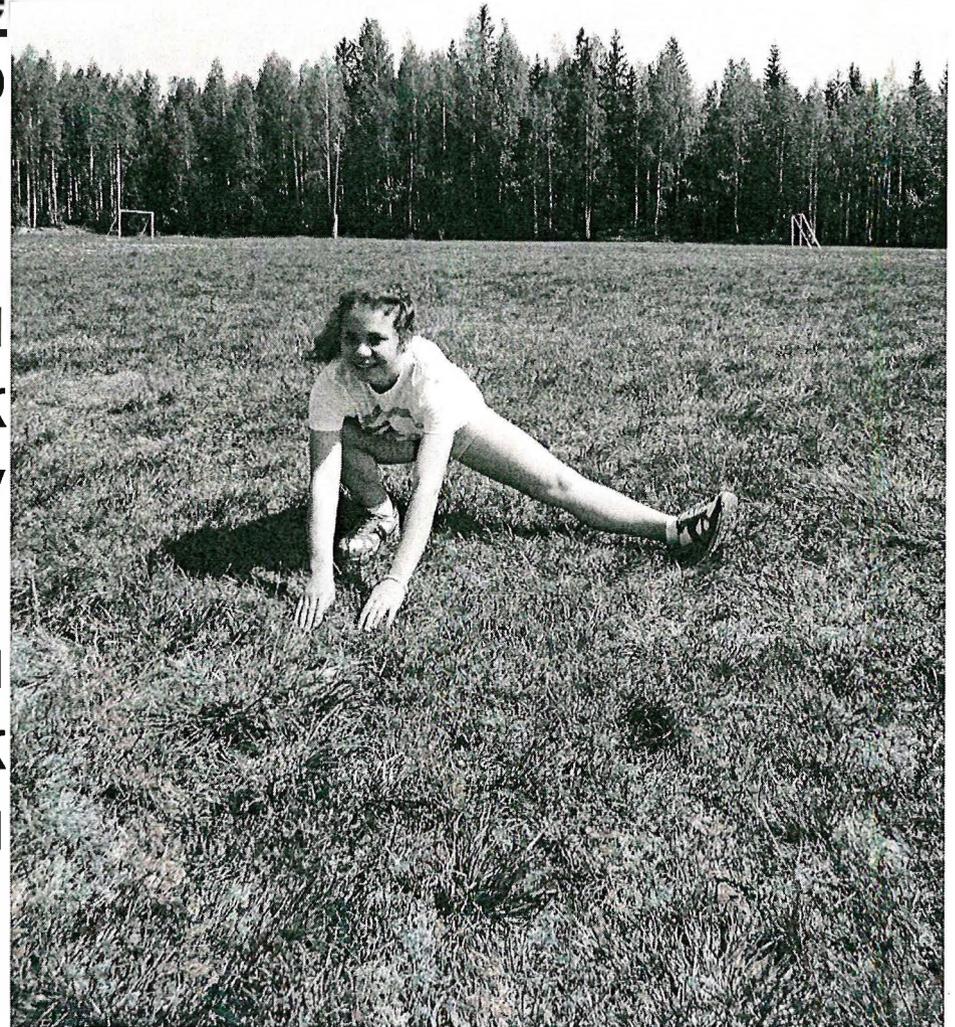
Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие

технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

При котором выполняются как минимум

4 требования:



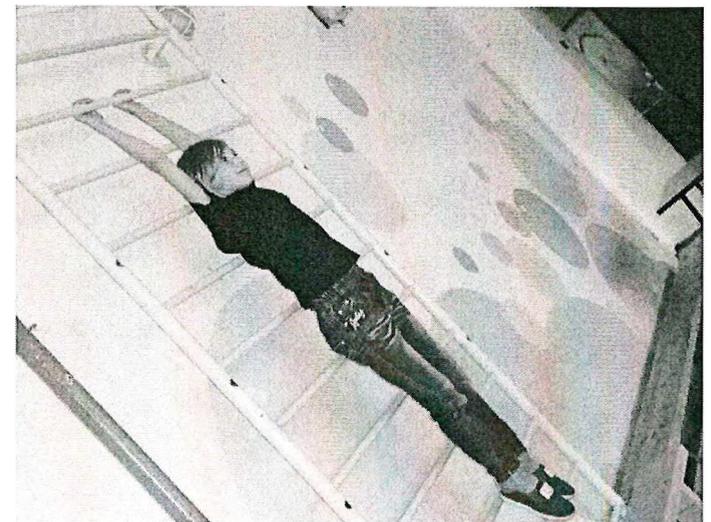
- 1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.**
- 2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.**
- 3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала**
- 4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.**

Организация учебной деятельности.



- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

- учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.



Создание комфортных условий на уроке

- температура и свежесть воздуха;
- рациональное освещение зала;
- исключение монотонных звуковых раздражителей;
- влажная уборка зала ;
- наличие туалетов и умывальников, раздевалок девочек и мальчиков;
- наличие аптечки;
- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, лыжный инвентарь,);
- 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).



Учёт динамики работоспособности на уроке.

- **1 фаза** вработывание 8-10 минут.
- **2 фаза** оптимальной работоспособности 15-20 минут.
- **3 фаза** преодолеваемого утомления.

Индивидуально- дифференцированный подход.

1. работа в индивидуальном темпе
2. использование источников информации
3. возможность обратиться за помощью
4. отсутствие страха ошибиться
5. положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности
6. высказывание и аргументирование своего мнения.



Оздоровительные моменты.

1. Дыхательные упражнения.
2. Сочетание нагрузки с восстановлением.
3. Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе.



