

***Опыт работы
учителя физической
культуры
Черниковой Надежды
Викторовны***

город-курорт Кисловодск

2010-2011уч.г

Черникова

Надежда Викторовна

- Образование высшее педагогическое, 1986
- Занимаемая должность:
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 17 г.-к. Кисловодска
- Стаж педагогической работы – 34 года
- Категория высшая



Презентация опыта работы по теме

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВА
СОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКОВ**

Актуальность опыта

- Здоровье нации под угрозой. 70% первоклассников имеют отклонения в здоровье. Причины – плохая экология, курящие родители, неправильный режим дня и т.д.
- Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию.
- Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости.

Новизна опыта

Представляется в комбинации дифференцированного обучения в сочетании с современными оздоровительными технологиями:

- тренажерно – информационной системы (ТИСа), разработанной профессором Д.П. Рыбаковым,
- дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина,
- нестандартные приемы хатка-йоги,
- классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Современные оздоровительные технологии

```
graph TD; A[Современные оздоровительные технологии] --> B[Тренажерно-информационная система (ТИСа)]; A --> C[Дыхательная гимнастика]; A --> D[Оздоровительный массаж (релаксация, точечный массаж)]; A --> E[Дифференциация нагрузки с учетом физ.развития и состояния детей];
```

Тренажерно-
информационная
система (ТИСа)

Дыхательная
гимнастика

Оздоровительный
массаж
(релаксация,
точечный массаж)

Дифференциация
нагрузки с учетом
физ.развития и
состояния детей

Нагрузка

Ученик с нормальным физическим развитием

Справляется с нагрузкой

Повышение учебной мотивации

Совершенствование ЗУН

«Ситуация успеха» на уроке

Переход на новый уровень (спорт.секция)

Ученик с ослабленным физическим развитием

Не справляется с нагрузкой

Нет учебной мотивации

Не происходит совершенствования ЗУН

Состояние дискомфорта на уроке

Нет физического развития



Адресность

- Данный опыт можно применять в массовой школе с 1-го по 11 класс обучения на уроках физического воспитания и во внеклассной работе. Это будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической активности школьников, мотивации детей совершенствоваться в мастерстве, формированию детского коллектива.

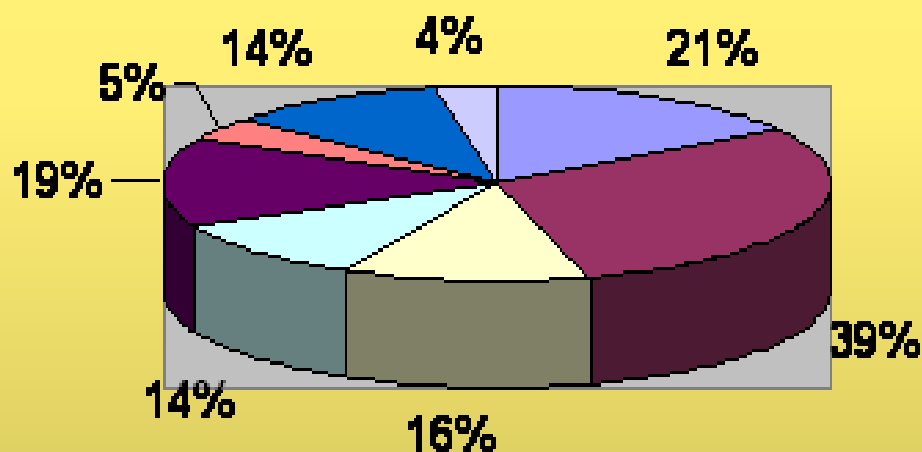
Цель работы по данной теме:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

Задачи работы:

- формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью;
- использование современных оздоровительных технологий;
- привитие навыков закаливания организма;
- пропаганда здорового образа жизни.

Диаграмма уровня здоровья детей



- Нарушение осанки
- Плоскостопие
- Нарушение зрения
- Хронические заболевания
- Кариес
- Ожирение
- Отставание в физическом развитии, массе
- Практически здоровы

Динамика развития выносливости (6-ти минутный бег)

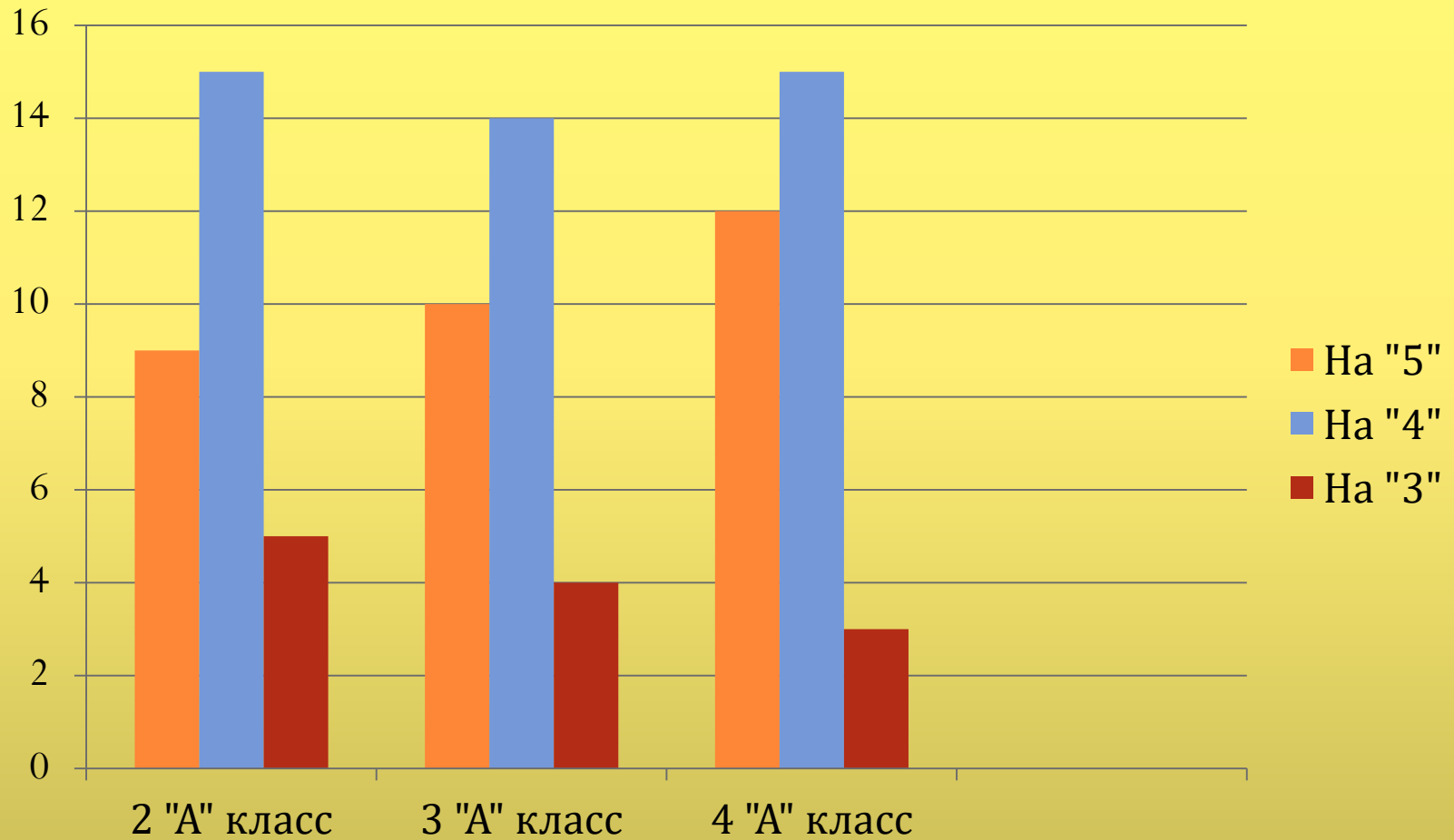
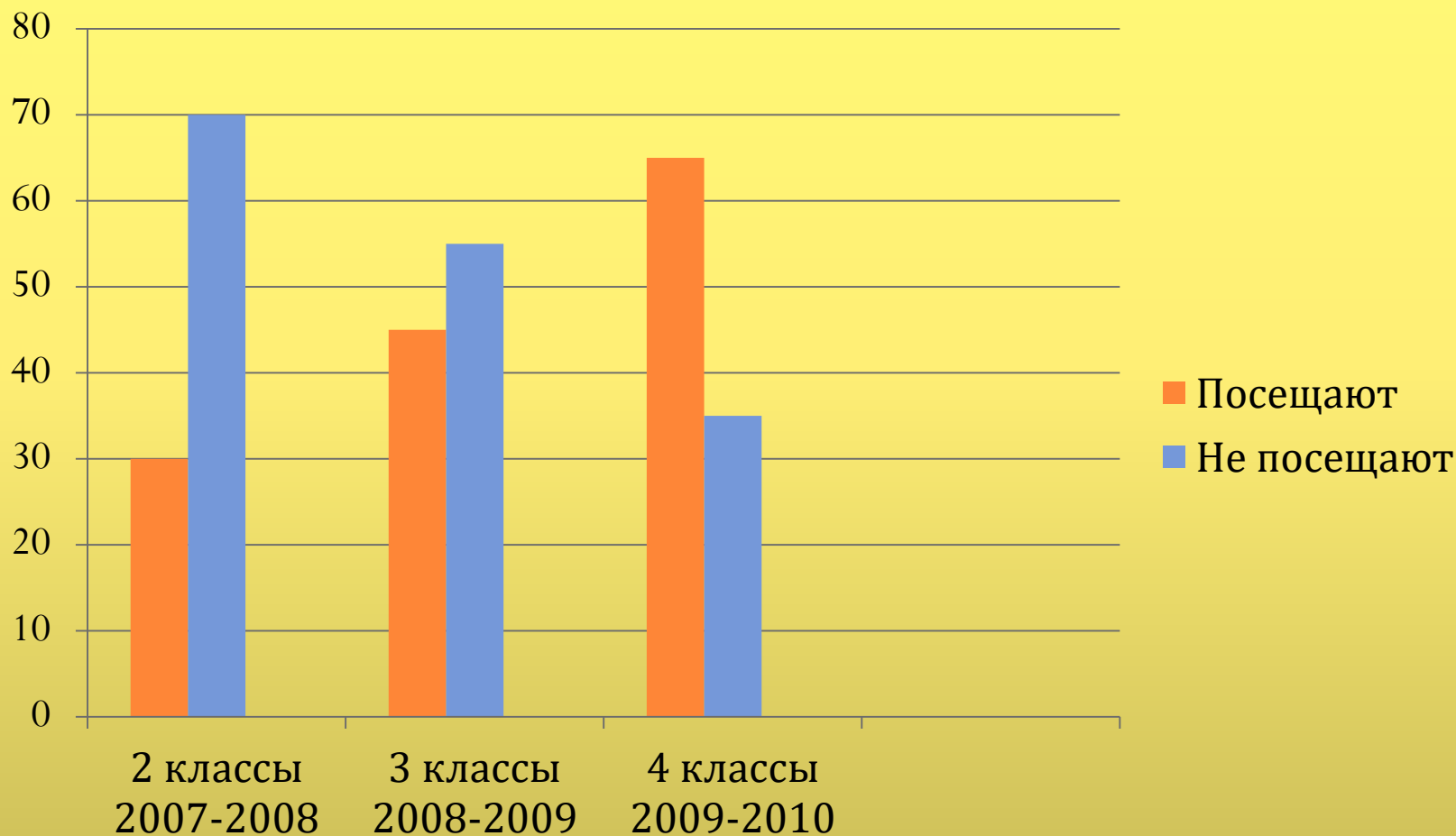


Диаграмма занятости детей в спортивных секциях



Ходьба по массажной дорожке



Упражнения для укрепления свода стоп и
мышц ног, точечный массаж для ног,
закаливание

21/01/2010

Самомассаж рук и ног



Массаж спины мячами с шипами



Самомассаж рук и ног, профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы



Нестандартные приемы «Хатка – йога»



Упражнения на
дыхание,
в позе «Лотоса»



Рефлексия:

Добиться желаемых результатов можно только при тесном сотрудничестве школы и семьи, учитывая социальные, индивидуальные, личностные и возрастные факторы.

*Здоровья,
творчества,
удачи!*

Надежда Черникова