

Методическая разработка
«Физическая культура - залог здоровья»

Автор:
Маслова Т.Н.

г. Троицк
2016

Предметом валеологии является индивидуальное здоровье и резервы здоровья, а так же здоровый образ жизни. Есть валеология медицинская (здоровье, болезнь, диагностика) и педагогическая валеология (сохранение и укрепление здоровья).

1. Оздоровительные задачи физического воспитания

- охрана и укрепление здоровья учащихся
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения
- повышение умственной и физической работоспособности

2. Образовательные задачи физического воспитания

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие двигательных способностей

3. Воспитательные задачи физического воспитания

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Оздоровительное влияние обеспечивается развитием двигательных качеств, а проявляется

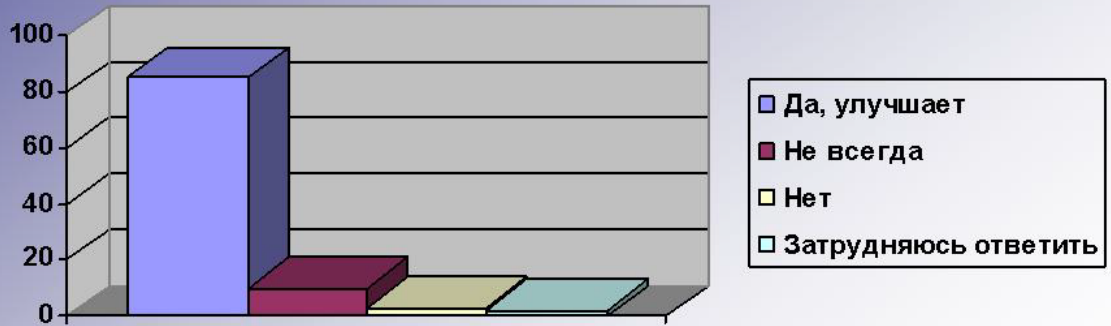
Он в значительном увеличении двигательных возможностей и в улучшении общего функционального состояния организма, в особенности деятельности органов кровообращения и дыхания, непосредственно обеспечивающих адаптацию к физическим напряжениям.

В физическом развитии школьников главное не абстрактный нормативный результат, тем более достигаемый без усилий, а важен тот путь, который пройден конкретным учеником к индивидуальному более высокому, чем предыдущий, результату, стимулирующему постоянное продвижение вперед.

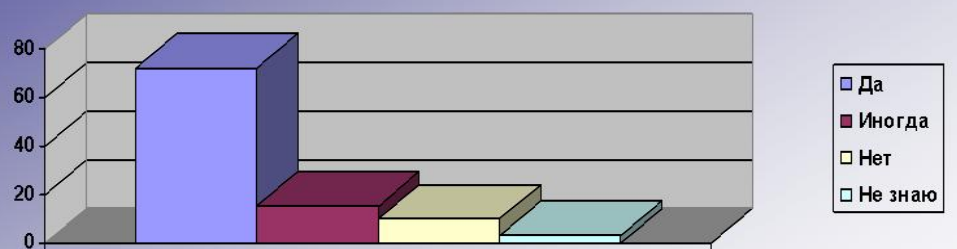
Данная система позволяет реализовывать индивидуально-ориентированный подход к каждому ученику. Нужно, чтобы ученик получал удовлетворение от занятий, стараться открыть в каждом положительные качества. Основную задачу физического воспитания учащихся, которая состоит в том, что необходимо содействовать укреплению здоровья, физическому развитию школьников и указывать возможный путь осуществления этих задач на уроках. Как бы делая вывод из нашей работы, было проведено анкетирование учащихся 7,8,9, классов по вопросам влияния физической культуры на здоровье, на развитие способностей учащихся, на внешний вид человека. Полученные результаты анкетирования подтверждают средства и методы нашей работы с учащимися, с каждого по способностям, каждому по труду.

Результат анкетирования учащихся 7, 8, 9 классов

Физкультура улучшает здоровье?



Можно ли развить твои способности с помощью физкультуры?



Физкультура улучшает внешний вид человека?

