

Методический семинар

Аблязизовой Татьяны Александровной,

учителя физкультуры

МОУ «Тырновская средняя общеобразовательная школа»



Ученик

Формирование компетенций

Формирование навыка

Приобретение умений

Трансформация знаний, творчество

Целевые ориентации моей системы работы

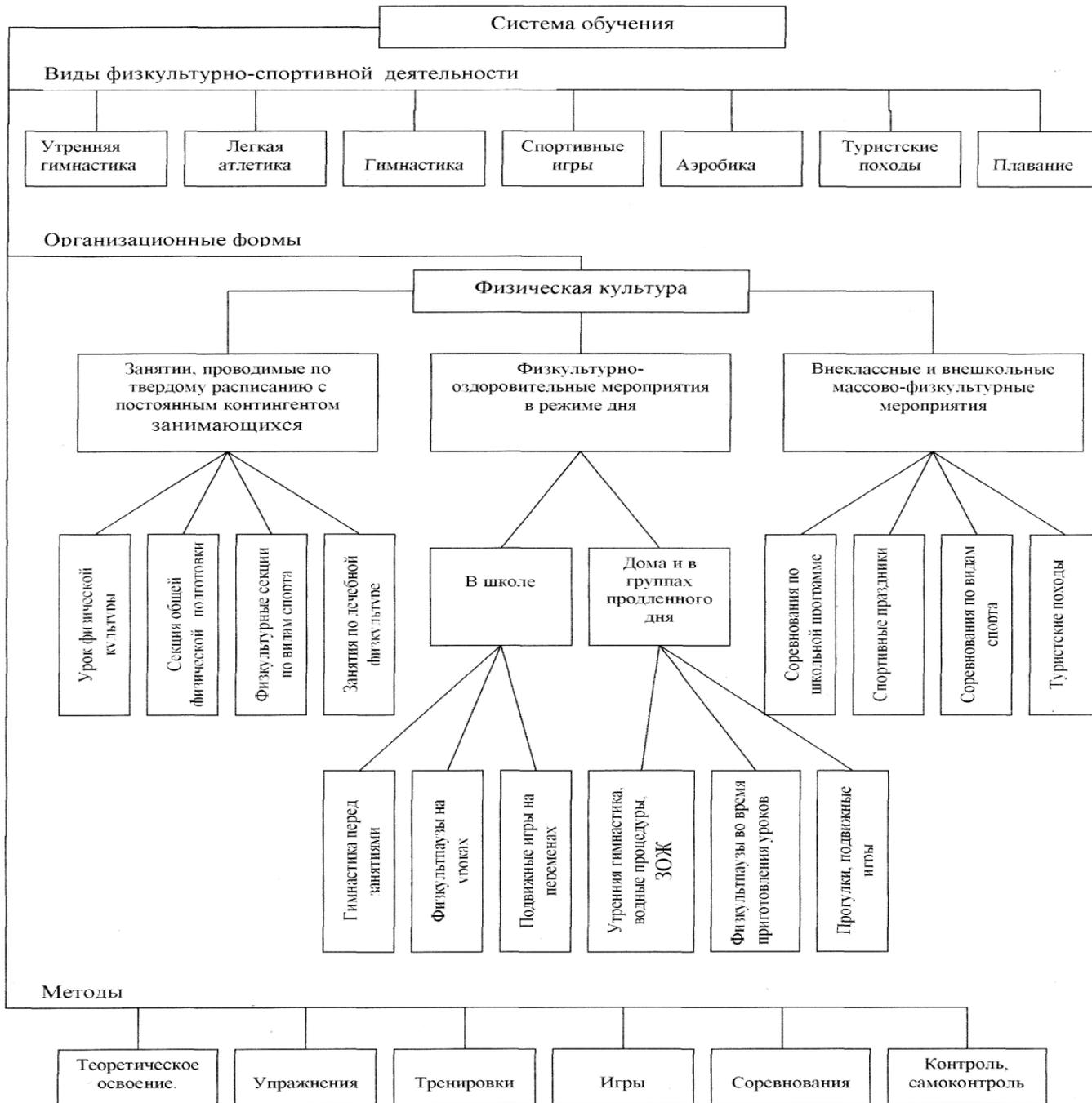
- ◆ Формировать у детей потребность быть здоровыми, а также устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
- ◆ Формировать у детей установку на здоровый образ жизни.
- ◆ Достичь максимально возможного уровня физического развития и здоровья детей.
- ◆ Обеспечить период развития ребёнка без потерь его здоровья.
- ◆ Создать систему непрерывного физического воспитания личности на всех возрастных этапах развития.

Задачи:

- приучение к систематической физической активности;
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие двигательных (физических) качеств (способностей);
- содействие развитию волевых качеств и свойств характера;
- содействие умственному развитию;
- стимуляция интересов и занятиям спортом и выработка сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сочетание совместной работы школы и внешкольных спортивных клубов.

Принципы

- Принцип профилактики здоровья детей.
- Принцип *здорового образа жизни*, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
- Принцип *природосообразности*: учёт и использование физиологических возможностей организма ребёнка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребёнку.



В моей системе работы используются такие виды физкультурно-спортивной деятельности как утренняя гимнастика, легкая атлетика, ритмическая гимнастика, спортивные игры, аэробика и туристские походы.



Ритмическая гимнастика

Что такое ритмическая гимнастика?

Это выполнение специальных упражнений под музыку.



Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

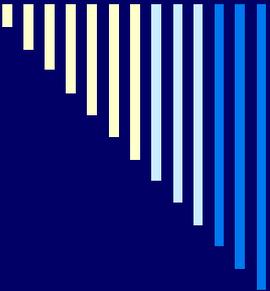
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы

«Ритмическая гимнастика»

предусматривает четыре раздела:

- основы знаний,**
- двигательные действия и умения,**
- специальная подготовка**
- примерные показатели двигательной подготовленности.**



Оздоровительная аэробика

- Что такое аэробика? Само слово «**аэробика**» произошло от греческого корня, имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.
 - Чем аэробика отличается от ритмики?
Главное, пожалуй, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.
-

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастики и ЗОЖ.

Задачи

- Укрепить здоровье, физического развития и повышения работоспособности учащихся.
- Воспитание высоких нравственных качеств; формирование понятие о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений.
- Развитие основных двигательных качеств.
- Воспитание эстетических чувств и культуры движений.
- Обучить основам оздоровительной гимнастики – аэробики.

Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие – залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно – одно из условий сохранения и укрепление здоровья.



Анализируя здоровье учащихся, занимающихся по моей системе, я пришла к выводу, что наблюдается некоторое снижение частоты заболеваний вирусных и заболеваний ОРЗ у детей.

Это связано в первую очередь с тем, что физические упражнения разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и двигательную системы.

Во-вторых, правильно дозированные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы детского организма.

В-третьих, доступность ритмических упражнений, аэробики, музыкальное сопровождение, создающее положительный эмоциональный фон, позволяют заниматься самостоятельно и в летнее время на свежем воздухе, что дополнительно оказывает на организм ребенка комплексное закаляющее воздействие: солнце, свежий воздух, колебания температуры.

Мои ученики активно посещают школьные спортивные секции и кружки, тренируются в ДЮКФП .

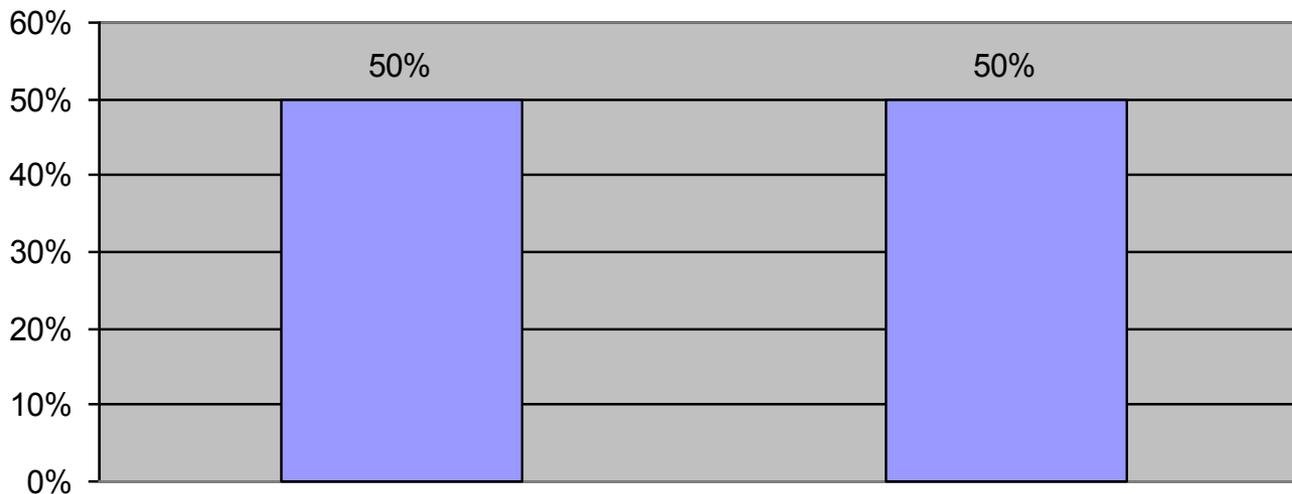
В целях воспитательных задач, я привлекаю детей к участию в соревнованиях с привлечением населения села, района. Участия в соревнованиях способствуют воспитанию моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику, силу воли и др.



Результаты экзаменов. Учитель – Аблязизова Т.А.

| Учебный год | Класс | Количество учащихся, сдававших экзамен | Результат |
|-------------|-------------------|--|------------------------------|
| 2008-2009 | 9 класс (девушки) | 2 чел. | «5» - 1 чел. «4» - 1 чел. |

Результаты экзамена в 9 классе 2008-2009 уч.год
(учитель Аблязизова Т.А.)



Графики простудных заболеваний
9, 10 и 11 классов
(2007 - 2008 уч.г.,2008 - 2009 уч. г.)

