

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a pair of blue-rimmed glasses, a yellow and blue volleyball, a brown American football, a red butterfly, a white and black soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a badminton racket with a yellow shuttlecock, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red butterfly, and a white and black soccer ball. The background is a light blue sky with soft white clouds.

Творческая презентация

«Я – УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ».

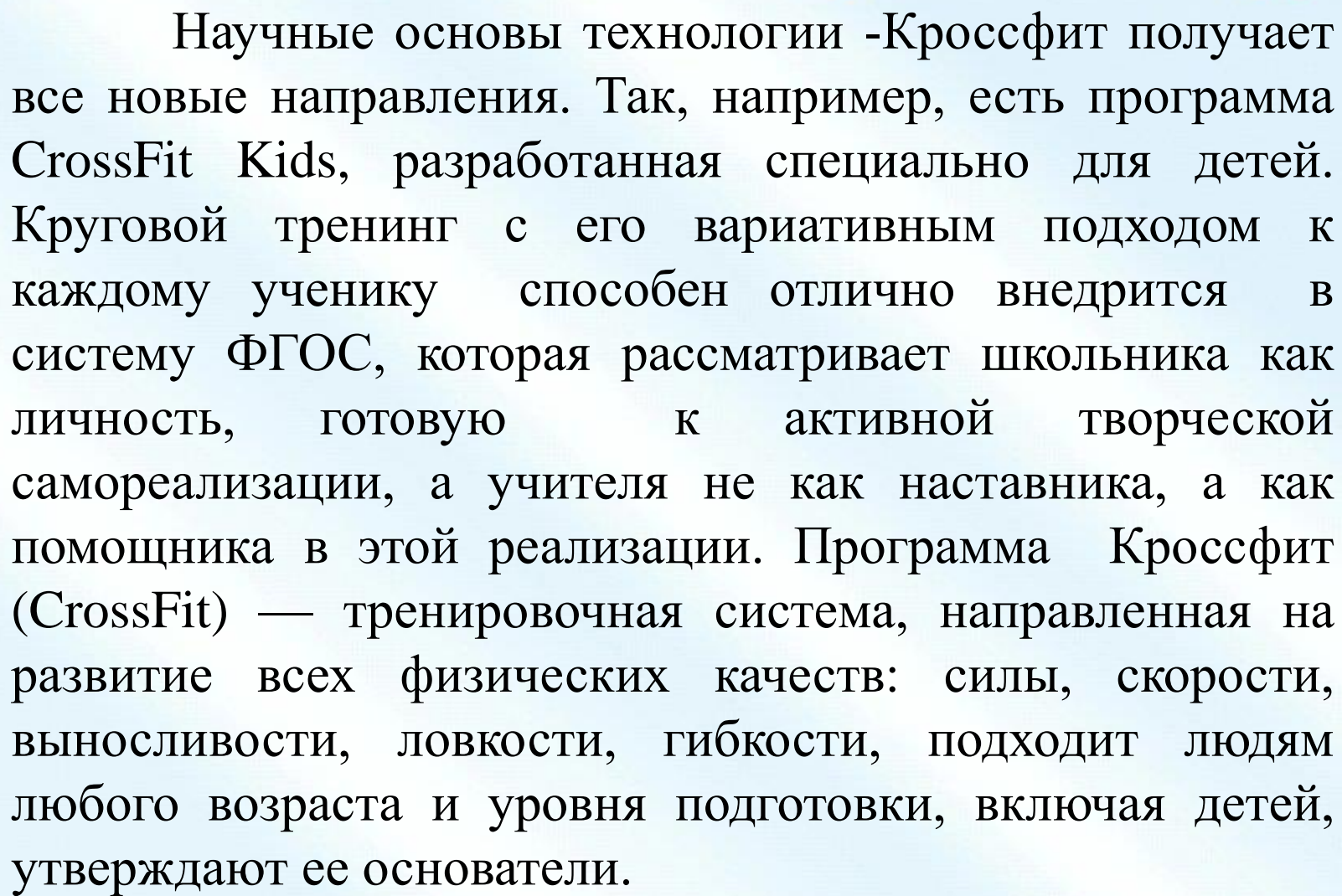
Учитель: Т.П.Тютина
МБОУ СОШ №9
х.Гречаная Балка
2024 год



**Учительство - прекрасная работа
Ей отдаюсь вся без остатка я.
Уроки, конференции, отчеты -
И это не работа - жизнь моя!**

Вид здоровьесберегающей
технологии - здоровьесберегающая
(профилактическая) Всесторонность
кросс-тренинга позволяет эффективно
подготавливать ребенка для занятий
любым видом спорта



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white tennis ball, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white tennis ball, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

Научные основы технологии -Кроссфит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. Круговой тренинг с его вариативным подходом к каждому ученику способен отлично внедриться в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации. Программа Кроссфит (CrossFit) — тренировочная система, направленная на развитие всех физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, подходит людям любого возраста и уровня подготовки, включая детей, утверждают ее основатели.

Цель -развитие координации движения воспитанников, развитие силы ног, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья, знакомство с таким направлением фитнеса, как «кроссфит».





Прежде всего, здоровьесберегающий урок должен:

Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий **«Условия здоровьесбережения»:**

- выполнение требований СанПиН
- соблюдение этапов урока
- использование методов групповой работы
- использование интерактивных методов

Упражнения выполняются друг за другом с интервалами для восстановления дыхания и пульса. Всего выполняется 3 круга упражнений.

Между каждым упражнением делаем паузу 20 с.

Упражнения выполняются стоя, сидя и лежа на ковриках.

Выполняется контроль пульса (за 30 с) после каждого круга упражнений.

Пульс не должен превышать 160 уд/мин

Круговую тренировку можно использовать в зале, на улице и даже в бассейне. Она найдет себе применение в таких разделах, как подвижные игры, легкая атлетика, плавание, гимнастика и др.

Круговой тренинг с его вариативным подходом к каждому ученику способен отлично внедриться в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации.

Сегодня в мире фитнес индустрии стремительно набирает популярность такое направление, как Кроссфит (CrossFit).



Для ребенка, который тренируется по программам кроссфит, спортивные успехи в спортзале это больше, чем просто хорошая оценка и похлопывание по спине. КФ-школьники видят реальные улучшения. Дети, как и взрослые, хотят делать что-то хорошо. CrossFit дает ребенку шанс сделать что-то хорошо, поскольку использует для этого основополагающую спортивную подготовку, которая пригодится ему в любой будущей физической деятельности.



Перед многими родителями встает сложный выбор, в какой вид спорта отдать своего ребенка. Школьные уроки физкультуры могут помочь и здесь. Уроки с элементами КроссФит содержат в себе упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, бокса, конькобежного и лыжного спорта, стилизованных единоборств. Так же Кроссфит отлично вписывается во все игровые виды спорта.

В скором времени каждому школьнику придется сдавать нормативы ГТО и уроки с элементами Кроссфит прекрасно подходят для подготовки к этим непростым испытаниям. Система сдачи нормативов ГТО такова, что учащийся выполняет определенные физические тесты с максимальной отдачей через небольшой промежуток времени (то есть имеет интервальную нагрузку). Внедрение системы Кроссфит и круговых интервальных тренировок идеально ложиться в эти условия. Ведь организм школьника, при занятиях Кроссфитом учиться не только выполнять упражнения с высокой отдачей, но и быстро восстанавливаться от одного упражнения к другому.



Детский Кроссфит был специально разработан так, чтобы делать тренировки у детей веселыми и увлекательными. Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в кроссфите для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.





Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий ведёт:

- ✓ к снижению показателей заболеваемости детей;
- ✓ к улучшению психологического климата в детском коллективе;
- ✓ к успешному адаптивированию обучающихся в образовательном и социальном пространстве;
- ✓ к предотвращению усталости и утомляемости;
- ✓ к повышению мотивации учебной деятельности;
- ✓ к повышению роста учебных достижений;
- ✓ к проявлению активности родителей к работе по укреплению здоровья детей.

*Чтобы сделать ребёнка успешным и рассудительным
сделайте его крепким и здоровым.*

Ж.Ж.Руссо

