**1 слайд**

**Презентация на тему:** «Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников средствами физической культуры и спорта. Самоконтроль на уроках физкультуры в начальной школе».

**2 слайд**

Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Для себя я решил так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то это повлияет на успешность обучения.

**3 слайд**

Задачи:

- расширить знания о физическом развитии;

- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;

- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;

- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья.

**4 слайд**

Системный подход.

Человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с нравственностью ребёнка. Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

**5 слайд**

Деятельностный подход.

Культура в области ЗОЖ осваивается детьми в процессе совместной деятельности, в том числе и с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

**6 слайд**

Принцип «Не навреди». Этот принцип предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, научно признанных и апробированных опытом и официально признанных.

Принцип гуманизма. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности. Необходимо развивать в нём доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

**7,8 слайд**

Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**9 слайд**

«Самоконтроль на уроке физкультуры в начальной школе».

Самоконтроль- это умение правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как организм справляется с нагрузками.

Цель самоконтроля - самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта.

**10 слайд**

На своем уроке обычно я использую такой метод самоконтроля, как измерение пульса. Пульс можно измерить несколькими способами: тремя пальцами на запястье кончиками пальцев на виске средним и указательными пальцами на шее ладонью на груди.

**11 слайд**

Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера за 10 сек и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин)

**12 слайд**

Показатель состояния пульса:

В спокойном состоянии 70-80 уд/мин.

При легкой физ.нагрузки 100-120 уд/мин.

При средней 130-150 уд/мин.

При большой 180-200 уд/мин.

**13 слайд**

Для самоконтроля можно также использовать тест на приседания, который представлен на экране.

**14 слайд**

Если после занятий физическими упражнениями у вас: Хорошее самочувствие, спокойный сон, хороший аппетит - значит организм справляется с физическими нагрузками и их можно увеличивать.

**15 слайд**

Спасибо за внимание.