

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Преподаватель по физической культуре  
Цыбульская С.А.

# Модель реализации концепции здоровьесбережения



Знание гигиенических правил необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье и формирует навыки культурного поведения. На основании изучения влияния разнообразных внешних факторов разрабатываются специальные нормативы и гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.



## Функции здоровьесберегающих технологий:

Формирующая

- биологические (наследственность) закономерности личности;
- социальные закономерности личности (семья, коллектив, природная среда).

Информативно-коммуникативный

- трансляция опыта ведения здорового образа жизни;
- преемственность традиций;
- ценностные ориентации.

Диагностическая

мониторинг развития студентов (анкетирование, тестирование)

Адаптивная

- воспитание здорового образа жизни;
- адаптация социально значимой деятельности;
- толерантность к стрессогенным факторам.

# Здоровый образ жизни.

- ▣ Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни , органически присущую обществу и направленную на заботу о людях. .Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья . Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно – мотивационным воплощением индивидами своих социальных , психологических , физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества .



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**



**Спасибо за внимание,  
уважаемые коллеги!**