

методическая разработка

*«Здоровьесберегающие технологии в
формировании здорового образа
жизни»*

Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни

Тема «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителей физической культуры» предназначена для преподавателей и учителей физической культуры. Представленный материал может быть полезен педагогам для рациональной организации учебного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий, внеклассной работы, направленной на формирование здорового образа жизни школьников, а также в осуществлении эффективной консультационной работы с родителями. Предлагаемые здоровьесберегающие технологии направлены на формирование стрессоустойчивости, увеличение двигательной активности учащихся и осознание необходимости построения индивидуальной траектории сохранения и укрепления здоровья.

Курс дистанционного обучения «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителей физической культуры» рассчитан на 6 часов, включает изучение следующих обучающих элементов: «Направления и классификация здоровьесберегающих технологий», «Формы организации двигательной активности», «Основные требования к качеству проведения урока в условиях здоровьесберегающих технологий». Учебный модуль содержит несколько направлений: информационно-обучающее, контроль, блоки заданий. Информационное направление раскрывает содержание представленных обучающих элементов.

Обучающийся в период изучения модуля «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителей физической культуры» получит не только теоретические знания, но и овладеет практическими умениями, направленными на создание в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды. Предоставленная информация поможет формировать у школьников устойчивую мотивацию здорового образа жизни, а также способности к созданию и реализации собственной модели здоровьесбережения.

Цель: совершенствование профессиональной компетентности педагогов по проблемам здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- ознакомление педагогов со здоровьесберегающими образовательными технологиями;
- овладение педагогами формами организации двигательной активности;
- подготовка педагогов к методически грамотному применению технологий обучения здоровью.

Предполагаемые результаты обучения

В результате дистанционного обучения педагоги должны

Знать:

- формы двигательной активности обучающихся;
- организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, позволяющие сохранять здоровье учащихся и педагогов;

Уметь:

- методически грамотно регламентировать урок, как основную учебную единицу, его содержание, объем, методы и темп с позиции здоровьесбережения;
- методически грамотно использовать формы и средства сохранения и укрепления здоровья;

Владеть:

- современными здоровьесберегающими технологиями

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего (час)	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич. занятия	
1.	Направления и классификация здоровьесберегающих технологий	2	2		тестирование
2.	Формы организации двигательной активности	2		2	тестирование
3.	Основные требования к качеству проведения урока в условиях здоровьесберегающих технологий	2	2		тестирование
Итого:		6	4	2	

Методические рекомендации

Изучение модуля «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителей физической культуры» предполагает ознакомление с теоретической частью каждого обучающего элемента и выполнение заданий, направленных на самоанализ и контроль. После прохождения контроля следует переходить к следующему обучающему элементу.

Однако, порядок изучения тем может быть индивидуальным. Например, педагог может начать с блока контроля, для того чтобы проверить исходный уровень знаний и при возникновении затруднений обратиться к блокам основных понятий и информационному.

Техники, предложенные в блоке рекомендаций, сначала должны быть освоены самим педагогом и только затем использованы в работе с учащимися. Данные методы могут применяться как в полном объеме, так и в виде отдельных элементов.

Направления и классификация здоровьесберегающих технологий

Забота о здоровье учащихся в рамках системы школьного образования требует обеспечения здоровьесберегающего обеспечения сопровождения учебно-воспитательного процесса, что должно найти свое отражение в разработке и применении новых форм и методов обучения, позволяющих не только усваивать знания на принципиально ином качественном уровне, но и устранять неблагоприятное влияние школьных нагрузок на организм учащихся.

Педагогические технологии, позволяющие повысить эффективность учебно-воспитательного процесса с учетом резервных возможностей обучаемого и не причиняющие вреда его здоровью, называются **здоровьесберегающими**.

К таким здоровьесберегающим технологиям, используемым в учебно-воспитательном процессе, могут быть отнесены технологии, отвечающие следующим требованиям:

- обеспечение психоэмоционального, интеллектуального и физического развития детей в соответствии с их возрастными индивидуальными психофизиологическими особенностями;
- минимизация напряжения, обусловленного адаптацией детей к школе, предупреждение психомоторного закрепощения и снижения функциональных возможностей;
- создание стимулирующей настройки и высокой мотивации учащихся к обучению;

- предупреждение перегрузок памяти, способствующих неудаче и стрессу, активизации резервных возможностей личности учащихся;
- соблюдение принципа доминанты при решении проблемы активного и пассивного усвоения знаний; основным его условием является сочетание осознаваемого и неосознаваемого при обучении;
- сочетание абстрактно-символической системы, т.е. словесного выражения с эмоционально-образным, чувственным познанием окружающего мира;
- развитие поисковой активности и творческих способностей учащихся при свободе выбора действий на основе удовлетворения базовых биологических и социальных потребностей;
- актуализация у учащихся потребности в саморазвитии, самопознании и самосовершенствовании;
- обучение на фоне положительных эмоций, являющихся залогом психического здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (на начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемый при тесном контакте *педагог - медицинский работник – ученик*); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Правила лечебной педагогики

- Не навреди здоровью ребенка.
- Учащийся – личность, относись к ней с глубоким уважением.
- Научись и умеешь видеть душу в глазах ребенка.
- Будь терпелив, требователен, вежлив и снисходителен в обращении с учащимися.
- Будь всегда в хорошем настроении, владей чувством юмора.
- Постоянно повышай самооценку учащихся, будь всегда правдив.
- Добивайся доверия учащихся и береги его.
- Умей беречь здоровье учащихся и свое.
- Твое личное здоровье – добрый пример для учащихся.
- Будь умерен на похвалы и откажись от наказаний.
- Не жалуйся родителям учащихся.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Представление о здоровом ребенке, который является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.
4. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Факторы образовательной среды значимы для сохранения здоровья. Если они оптимально гуманны. Среди них:

- организация процесса воспитания и образования (длительность занятий и перерыва);
- психологический фон занятий (доброжелательность, мудрость педагога);
- санитарно-гигиенические условия (проветривание помещений, температурное соответствие, чистота и др.);
- двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);
- рациональное питание (меню и режим питания);
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;
- методы и формы обучения, мотивирующие познавательную деятельность.

Разумеется, не существует универсальных способов обучения, отвечающих всем требованиям здоровьесберегающих образовательных технологий, но их сочетание позволит обеспечить комфортные условия обучения и высокое качество образования.

По характеру действия здоровьесберегающие технологии могут быть подразделены на следующие группы:

1. Защитно-профилактические.

К этой группе относятся приемы, методы, технологии, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. Это, в частности, выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т.п.

2. Компенсаторно-нейтрализующие.

При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Это, например, проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющих в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки и "минутки покоя", позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия, снять психоэмоциональное напряжение.

3. Стимулирующие.

Эти приемы, методы, технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры - температурное закаливание, физические нагрузки.

4. Информационно-обучающие.

Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о своем здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья. Сюда относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные учащимся, их родителям и педагогам. В соответствии с традиционным педагогическим подходом могут быть выделены обучающие, развивающие и воспитательные здоровьесберегающие технологии.

По организационным особенностям здоровьесберегающие приемы и методы, используемые в образовательных учреждениях, могут быть подразделены на обеспечивающие и реконструирующие.

Первые обеспечивают необходимые условия проведения образовательного процесса и по большей части регламентированы в СанПиНаХ. Вторые нацелены на привнесение новых элементов, условий, не предусмотренных нормативными документами. Например, организация в школе фитобара, кабинета физиотерапии, цветовой подсветки в классах, аудиосопровождения уроков, оздоровительно-психологических тренингов для учащихся и учителей и т.п.

Педагогические (психолого-педагогические) технологии включают все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика - на информационном, психологическом и биоэнергетическом уровнях.

Отдельное место занимают еще группа технологий, в последнее время все чаще включаемых во внеурочную работу школы.

5. Социально адаптирующие и личностно развивающие технологии.

Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

Контрольные вопросы:

1. Какие технологии называются здоровьесберегающими?
2. Назовите правила лечебной педагогики.
3. На какие группы по характеру действия можно подразделить здоровьесберегающие технологии?

Формы организации двигательной активности с использованием здоровьесберегающих технологий

В письме Министерства образования Российской Федерации от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждениях» отмечено: «Согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение

дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям».

Двигательная активность складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть разнообразной. В целом двигательная активность школьника должна занимать не менее суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура несколько различается для детей разных возрастных групп. Это связано с тем, что у детей младшего школьного возраста больше доля неорганизованной двигательной активности. Некоторые виды двигательной активности могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузки.

Растущему организму необходимы адекватные физические нагрузки. Надо помнить, что только единичными уроками физкультуры и краткими прогулками после уроков этот объем нагрузки не восполняется. У ребенка формируется синдром гиподинамии, являющийся одним из условий многих недугов взрослых людей, а тем более подростков. Во всех случаях двигательная активность должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению.

Основная ответственность за восполнение двигательной активности учащихся в школе ложится на уроки физкультуры. Но при одних формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, учащийся реализует: около 27 % суточной потребности в физической нагрузке (уроки волейбола, баскетбола, других подвижных игр); около 40 % при занятиях легкой атлетикой; 57 % на уроках лыжной подготовки. Хотя на уроках гимнастики реализуется лишь около 10 % двигательной активности, это не снижает значимости таких уроков, поскольку именно на них обеспечивается преимущественное формирование жизненно важных двигательных координаций.

Наибольший оздоровительный эффект оказывают занятия лыжами. В результате внеурочных форм ребенок может удовлетворить до 40 % потребности в двигательной активности.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений: 1) уроков физической культуры и работы спортивных секций во внеурочное время («большие» формы занятий) и 2) «малых» форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

К «малым» формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микросеансы отдельных упражнений. За счет «малых» форм физического воспитания можно удовлетворить ежемесячную потребность в движениях и реализовывать около 40 % суточной нормы двигательной активности. Для них характерны следующие особенности (по Л.П. Матвееву):

- Относительно узкая направленность деятельности: в рамках таких форм реализуются частные задачи, не гарантирующие кардинальных изменений в состоянии занимающегося, хотя и способствующие ему. Это могут быть задачи по умеренной тонизации и ускорению «вработывания», по некоторой оптимизации динамики текущей работоспособности, по профилактике неблагоприятного воздействия выполняемой работы на состояние организма и т.д.;
- Незначительная продолжительность: «малые» формы как бы сжаты во времени – выполнение упражнений нередко длится всего несколько минут;

- Невыраженная дифференцировка структуры: подготовительная, основная и заключительные части занятия могут быть кратковременными или практически не обозначенными (особенно тогда, когда упражнения подчинены режиму текущей деятельности);

Хотя «малые» формы играют дополнительную роль в системе физического воспитания, они являются важными факторами оптимизации функционального состояния организма занимающихся, способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности, повышают уровень двигательной активности.

В первой половине дня работоспособность школьников достигает наиболее высоких показателей к 10-11 часам. В целях подготовки школьников к учебной деятельности перед занятиями рекомендуется проведение гимнастики (комплекс из 4-6 общеразвивающих упражнений) продолжительностью 6-7 мин. Упражнения должны воздействовать на все основные группы мышц. При выборе содержания и формы двигательной активности должны учитываться возрастные особенности физиологических и психофизиологических функций детей. Один раз в 2-3 недели комплексы гимнастики целесообразно заменить новыми.

Гимнастические упражнения, проводимые до начала учебных занятий, дополняют утреннюю гигиеническую гимнастику, которую школьники выполняют дома. Эти упражнения способствуют организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным особенностям и возможностям школьников, их подбор должен проводиться с учетом уже усвоенных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре. При этом следует руководствоваться следующим: подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий и оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.

Комплексы упражнений составляют отдельно для 1-4, 5-6, 7-8 и 9-11 классов. Они обычно включают 5-8 упражнений, которые начинаются и заканчиваются ходьбой на месте или в движении. Количество повторений каждого упражнения колеблется от 4-8 в начальных классах, до 10-16 – в старших. Темп выполнения, как правило, медленный и средний, в подскоках – быстрый. Нагрузка должна постепенно нарастать к середине комплекса, а затем снижаться. Дыхание обучаемых должно быть равномерным, при наклонах туловища они делают выдох, при выпрямлении – вдох.

Планируя очередность выполнения упражнений в комплексе, целесообразно придерживаться следующих правил:

- перед выполнением упражнения учащиеся должны принять и в течение 4-6 секунд сохранять положение правильной осанки. Это своеобразная установка на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений;
- затем следует выполнить одно - два упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц, содействующие улучшению ритмичности и глубины дыхания и активизирующие деятельность всех органов и систем;
- далее предлагаются два - три упражнения, вовлекающие последовательно в работу основные группы мышц туловища и ног;
- следующими выполняются одно - два наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- после этого следует упражнение в ходьбе на месте с сохранением правильной осанки, нормализующее ритмичность дыхания;
- в заключение надо предложить упражнение на координацию движений;
- комплексы упражнений разучиваются во время подготовительной части первых 2-3 уроков физической культуры.

Следует помнить, что гимнастика до начала занятий будет эффективна лишь в том случае, если обучающиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней ответственно. Для повышения интереса со стороны учащихся к этому виду занятий можно применять форму соревнования между классами.

Построение школьников для занятий произвольное – в круг, в шеренгу, в колонну по три и т.д.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10⁰С. Если условия не позволяют проводить гимнастику на открытом воздухе, то она проводится в хорошо проветриваемых коридорах и других помещениях школы.

При построении в колонну девочки становятся в задние ряды. Упражнения выполняются в школьной форме без пиджаков. Учащиеся становятся на таких дистанциях и с такими интервалами, чтобы не мешать друг другу. Для проведения гимнастики учащихся можно объединить по группам классов: 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-11. Однако в зависимости от конкретных условий и по усмотрению администрации школы занятия могут проводиться с каждым классом отдельно.

Следует заранее предупредить родителей, рассказав им о значении и роли мероприятия и попросив отправлять детей в школу за 15-20 мин до начала уроков. Общее руководство проведением гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Занятия в 1-4 классах проводят учителя. В 5-11 классах занятия проводят организаторы (2-3 ученика от каждого класса) под наблюдением учителя, ведущего первый урок. Инструктаж преподавателей и отдельно инструкторов проводит учитель физической культуры.

Занимаются гимнастикой до уроков все учащиеся, за исключением школьников, перенесших простудные заболевания или отнесенных к специальной медицинской группе.

План по организации и проведению утренней гимнастики разрабатывается перед началом нового учебного года учителем физкультуры. Он обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с врачом школы и утверждается директором. При составлении плана необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

- Подготовка мест проведения гимнастики;
- Порядок ознакомления учащихся, педагогов и родителей с организацией и проведением занятий;
- Разработка комплексов упражнений под музыкальное сопровождение;
- Система контроля;

Гимнастику следует проводить не только утром, но и перед началом занятий второй смены.

Комплекс для учащихся 1 класса:

1. «Вырастаем большими». И.п. (исходное положение) – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки, потянуться; 3 – руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 – и.п.
2. И.п. – основная стойка; 1 – правую ногу вперед на носок, руки вперед; 2 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 3 – правую ногу назад на носок, руки вверх; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же с левой ноги.
3. «Хлопушки». И.п. – основная стойка; 1- хлопок впереди; 2 – хлопок внизу за туловищем; 3 – хлопок впереди; 4 – и.п.
4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону ладонью кверху; 4 – и.п.

5. «Маятник». И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.
6. И.п. – основная стойка; 1 – присед на всей ступне, руки вперед; 2 – и.п.
7. И.п. – основная стойка; подскоки на месте с переходом на ходьбу.

Комплекс для учащихся 2 класса:

1. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 – правую руку вверх; 2 – левую руку вверх; 3 – потянуться, смотреть вверх на руки; 4 – и.п.
2. И.п. – основная стойка; 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вверх; 4 – левую руку вверх; 5 – правую руку в сторону; 6 – левую руку в сторону; 7 – правую руку вниз; 8 – левую руку вниз.
3. И.п. – основная стойка; 1 – поднять согнутую в колене ногу, хлопок ладонями под поднятой ногой; 2 – и.п.; 3 – поднять согнутую в колене левую ногу, хлопок ладонями под поднятой ногой; 4 – и.п.
4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон влево, правую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево, руки вверх-наружу; 4 – и.п.
5. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон влево, правую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо, левую руку вверх; 4 – и.п.
6. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вперед, достать руками носок левой ноги; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, достать руками носок правой ноги; 4 – и.п.
7. И.п. – основная стойка; подскоки на двух ногах на месте, влево, вправо, назад, вперед с переходом на ходьбу.

Комплекс для учащихся 3 класса:

1. И.п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, смотреть на них, слегка прогнуться; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка: ноги врозь, руки согнуты перед грудью; 1 – поворот туловища влево, пружинистый рывок локтями согнутых рук в стороны назад; 2 – и.п.; 3 – те же движения с поворотом направо; 4 – и.п.
3. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 – мах левой ногой вперед, хлопок руками под бедром; 2 – и.п.; 3 – мах правой ногой вперед, хлопок руками под бедром; 4 – и.п.
4. И.п. – стойка на носках; на каждый счет – маховые движения руками с пружинящими полуприседаниями. Махи выполняются в боковой плоскости, левая рука вперед, правая назад и наоборот.
5. И.п. – основная стойка; 1 – отставить левую ногу в сторону на носок, выполнить наклон влево, держа левую руку на поясе, правую за головой;
6. И.п. – стойка: ноги врозь; 1-3 – три пружинистых наклона, доставая руками пол; 4 – и.п.
7. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – присесть на носках; 2 – и.п.; 3 – наклониться назад; 4 – и.п.
8. И.п. – основная стойка; подскоки на левой, правой и обеих ногах с переходом на ходьбу.

Комплекс для учащихся 4 класса:

1. Ходьба на месте, руки в стороны, руки вверх.
2. подскоки на месте, руки на поясе.
3. Стоя, согнуть правую ногу, обхватить колено двумя руками и прижать его к груди (выдох); вернуться в и.п. (вдох).
4. Стоя, поднять руки вверх, встать на носки, прогнуться (вдох); вернуться в и.п. (выдох).
5. Основная стойка, правая рукаверху, левая – внизу, кисти сжаты в кулаки; поочередная смена положения рук.
6. Основная стойка: руки на поясе; поочередные наклоны туловища вправо и влево.
7. Стоя в позе боксера, производить поочередное резкое выпрямление и сгибание рук.
8. выполнение различных движений руками (руки вверх, руки вперед и т.п.) по сигналу учителя во время ходьбы.

Комплекс для учащихся 5-6 классов:

1. И.п. – основная стойка; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх, прогнуться; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

2. И.п. – основная стойка; 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.
3. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1-4 – выпад правой ногой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и.п.; 5 – выпад левой ногой вперед; 6-7 – два пружинящих покачивания в выпаде; 8 – и.п.
4. И.п. – стойка: ноги врозь; 1 – руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – руки через стороны вверх, наклон влево; 4 – и.п.
5. И.п. – основная стойка: руки за головой; 1 – полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п.
6. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1-4 – на левой ноге; 9-12 – прыжки на правой ноге.

Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс.

Для учащихся 8-9 классов:

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его 5-7с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).
2. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1-2 – поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7-8 – вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
3. И.п. – стойка: ноги шире плеч, руки за голову; вернуться в и.п.; 5-6 – сгибая левую ногу, наклон вправо; 7-8 – вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
4. И.п. – основная стойка – 1-2 – упор присев; 3-4 – встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5-6 – упор присев; 7-8 – встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4-6 раз).
5. И.п. – основная стойка: руки за голову; 1 –наклон назад; 2-3 – пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
6. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1 – полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 – и.п.; 3 – полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
7. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).
8. И.п. – основная стойка: руки в стороны; 1-2 – шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7-8 – вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

Для учащихся 10-11 классов:

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (на 32-48 счетов).
2. И.п. – основная стойка: руки к плечам; 1-2 – подняться на носки, руки вверх-наружу ладонями внутрь – вдох; 3-4 – полуприсед на всей стопе, руки назад – выдох (повторить 6-8 раз).

3. И.п. – основная стойка; 1 – правую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки к плечам; 4 – и.п.; 5 – левую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 6 – наклон влево, руки вверх; 7 – выпрямиться, руки к плечам; 8 – и.п. (повторить 4-6 раз).
4. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1 – правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – левую ногу влево на носок, правую руку вверх, наклон влево; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
5. И.п. – основная стойка: руки на поясе, 1-3 – присед на носках; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на 4 шага – руки через стороны вверх – вдох, на следующие четыре – руки вниз – выдох (повторить 4-6 раз).
7. И.п. – основная стойка: руки в стороны; 1-2 - круг правой рукой кверху; 3 – полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед; 4 – и.п.; 5-6 – круг левой рукой кверху; 7 – полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед; 8 – и.п. (повторить 4-6 раз).

Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся. Исследования показывают, что для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5-9 классов – между 20-й и 25-й минутами.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4-5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса – 1,5-2 мин. Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать в себя двигательные действия, отличающиеся от движений, выполняемых на уроке. Они должны усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку.

У учащихся начальных классов (особенно первых и вторых) от долгого держания ручки или карандаша устает рука, вследствие чего нарушается навык правильно письма. На таких уроках целесообразно проводить упражнения для рук и пальцев. Кроме того, при выполнении письменных работ учащиеся длительное время находятся в согнутом положении. Поэтому в физкультурные минутки надо включать упражнения на интенсивное потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, на «развертывание» грудной клетки т.п. Они к тому же являются профилактическими от возможных искривлений позвоночника. Упражнения для ног важны на любых уроках, так как они снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением. Физкультурные минутки на письменных уроках учащиеся проводят, стоя за столами или около них. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы не мешать своим товарищам слева и справа.

На устных уроках физкультурные минутки школьники проводят, как правило, сидя за столом, поскольку учащиеся на этих занятиях находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

Физкультминутку целесообразно строить таким образом: первое упражнение – потягивание и выпрямление, затем следует два интенсивных и динамичных упражнения и в заключение – спокойное и простое упражнение.

Физкультурную минутку необходимо проводить ежедневно. Время ее проведения зависит от характера и степени трудности того или иного урока, состояния учащихся и других причин. Это значит, что 2-3-минутные упражнения уместны не только на третьем-четвертом уроках, как это обычно рекомендуется, но иногда на втором и даже первом уроке. Например, на занятиях во вторую смену, когда учащиеся приходят в школу после выполнения домашних заданий и работы по дому, т.е. уже в некоторой степени утомленными.

В начале учебного года, когда школьники еще не освоились с учебными нагрузками и режимом, в 1 классе целесообразно проводить физкультминутки в течение одного - двух месяцев на каждом уроке, во 2 классе – в течение месяца на двух уроках, а в 3-4 классах в течение одной - двух недель на двух уроках. Такая рекомендация связана с тем, что начало учебного года всегда является самым трудным периодом для учащихся начальных классов. За лето они отвыкают от школьного режима и быстро устают. Затем физкультминутки в 1 классе проводят на двух уроках, а во 2-4 классах на одном уроке. Однако по усмотрению учителя количество физкультурных минут может быть увеличено, например, в понедельник и субботу, когда у детей наблюдается наиболее низкая работоспособность.

К концу учебного года учащиеся всех классов чувствуют значительную усталость. Поэтому в апреле – мае физкультурные минутки целесообразно повторять так же часто, как и в начале учебного года.

Упражнения в 1-4 классах проводит учитель, а в 5-9 классах – физкультурный организатор класса либо наиболее подготовленный ученик, которые хорошо знают комплекс и умеют его показывать.

Перед началом физкультурной минутки помещение проветривается, а учащиеся заканчивают работу. Затем учитель или физорг класса показывает упражнение, сопровождая показ объяснением. После этого он предлагает делать его всем учащимся класса. Упражнение выполняется 3-4 раза в 1-2 классах и 5-6 раз в 3-4 классах. Таким же образом выполняется второе и последующее упражнения.

Учитель, как уже отмечалось, должен следить за правильностью выполнения упражнений и при необходимости вносить коррективы. Очень важно разъяснить школьникам, как надо дышать во время выполнения упражнений. Для большего эффекта рекомендуется время от времени менять содержание физкультурной минутки. Причем заменять можно на весь комплекс сразу, а отдельные упражнения и исходные положения. Полностью упражнения комплекса заменяются новыми обычно через каждые 2-3 недели.

Если физкультминутка длится 1-3 мин, то физкультурная пауза проводится продолжительностью 5-10 мин. Она, как правило, проводится на сдвоенных уроках по технологии. Содержание такой паузы определяется, исходя из функционального состояния учащихся, а также особенностей учебной или производственной деятельности (темп работы, физическая нагрузка, характер поз и рабочих операций и т.п.). Во время работы, связанной с выполнением мелких операций, характеризующихся монотонностью, статическим и психическим напряжением (кулинария, шитье и т.д.), рекомендуется выполнять упражнения типа потягиваний и движения, вовлекающие в динамическую работу крупные группы мышц, а также упражнения общего воздействия, на расслабление, координацию и внимание. Во время работы, характеризующейся двигательной активностью, разнообразием выполняемых действий и длительными статическими усилиями (токарные, слесарные, плотницкие работы), в комплексы включаются динамические упражнения, первая половина которых выполняется активно, а вторая пассивно и заканчивается расслаблением мышц.

Комплексы физкультурных пауз должны соответствовать следующим требованиям:

- режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;
- упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на расслабление;
- при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении – упражнения на расслабление работающих мышц;
- темп выполнения упражнений должен соответствовать привычному для учащихся.

Примерное содержание комплекса физкультурной паузы:

1. Ходьба на месте с движениями рук.
2. Упражнения в потягивании.
3. Подскоки или бег на месте.
4. Наклоны или повороты туловища.
5. Приседания, выпады вперед-назад, в стороны.
6. Разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу.
7. Упражнения на расслабление мышц рук и туловища.
8. Ходьба на месте в сочетании с выполнением заданий на внимание.

Физкультурные паузы и физкультурные минутки оказывают на учащихся более благоприятное воздействие, если проводятся под музыку.

Для учащихся 1 класса:

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка; ходьба на месте (15-20 с) с высоким подниманием бедра; дыхание произвольное, глубокое и ритмичное.
2. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1-2 – поднимаясь на носки, руки дугами наружу вверх, сделать глубокий вдох; 3-4 – возвратиться в и.п. - полный выдох (повторить 3-5 раз). Упражнение выполняется медленно, с акцентом внимания на дыхание.
3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки внизу; 1-2 – разводя руки в стороны ладонями кверху, наклониться назад и сделать глубокий вдох; 3-4 – два пружинящих наклона вперед, опираясь руками о бедра, и сделать полный выдох (повторить 3-5 раз). При наклонах назад и вперед ноги сгибать нельзя.
4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище влево (повторить упражнение 3-5 раз в каждую сторону). Выполнять энергично. Дыхание произвольное, глубокое и ритмичное.
5. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – присесть, опираясь руками о колени; 2 – и.п. (повторить 4-6 раз). Дыхание произвольное.
6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжок на носках, ноги врозь, хлопок руками над головой; 2 – прыжок на носках, ноги вместе, руки на пояс (выполнить 8-16 прыжков). Прыжки выполняются на носках. Дыхание произвольное, глубокое и ритмичное. Упражнение заканчивается медленной ходьбой на месте (15-20 с).
7. Подвижная игра «Кот и мышка». При проведении игры необходимо чаще менять «кота» и «мышку», чтобы как можно больше учеников побывало в этих ролях. Если погода благоприятная, то физкультурную паузу лучше проводить на воздухе.

Для учащихся 2 класса:

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; ходьба на месте с высоким подниманием бедра (15—20 с). Дыхание глубокое и ритмичное.

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 —поднимаясь на носки, руки согнуть к плечам, кисти напряженно сжать в кулак, сделать глубокий вдох; 3—4 — возвратиться в и.п., сделать полный выдох (повторить 4—6 раз). Упражнение выполняется с напряжением мышц рук и задней поверхности туловища. Дыхание глубокое и ритмичное.

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки внизу, пальцы «в замке»; 1—2 — поднимаясь на носки, руки поднять вверх, поворачивая ладонями кверху, сделать глубокий вдох; 3—4 — опускаясь на всю ступню, сделать два пружинящих наклона вперед - полный выдох (повторить 4—6 раз). Упражнение выполняется энергично. При наклоне вперед ноги сгибать нельзя.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки внизу, пальцы «в замке»; 1—2 — поднимаясь на носки, руки поднять вверх, поворачивая ладонями кверху, сделать глубокий вдох; 3—4 — опускаясь на всю ступню, сделать два пружинящих наклона вперед - полный выдох (повторить 4—6 раз). Упражнение выполняется энергично. При наклоне вперед ноги сгибать нельзя.

5. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 - два пружинящих наклона вправо, левую руку вверх, кисть сжать в кулак; 3—4 — два пружинящих наклона влево, правую руку вверх, кисть сжать в кулак (повторить 3—5 раз в каждую сторону).

6. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—2 - разводя руки в стороны ладонями кверху, наклониться назад и сделать глубокий вдох; 3—4 — выпрямляясь, сделать два пружинящих приседания, опираясь руками о колени, — выдох (повторить 5—7 раз). Упражнение выполняется не спеша, с соблюдением правильного дыхания.

7. И.п. стойка: ноги вместе, руки на поясе; два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге (сделать 8—12 прыжков на каждой ноге). Прыжки выполняются мягко на носках. Дыхание свободное и ритмичное. Упражнение заканчивается ходьбой на месте (15—20 с).

8. Подвижная игра «Совушка». Игроки свободно перемещаются по площадке, подражая движениям птиц (машут руками, прыгают). По команде ведущего «Ночь!» все играющие замирают в том положении, в котором застала их команда. «Совушка» (ведущий) выводит из игры того участника, который нарушил правила. По команде «День!» учащиеся начинают снова свободно двигаться. Команда «Ночь!» должна действовать не более 15—20 с. «Совушка» каждый раз меняется. Во время проведения игры можно ставить перед учащимися конкретную задачу, требующую применения определенных навыков и умений. Например, по сигналу «Ночь!», играющие должны принять основную стойку, стать на одну ногу, принять положение упора присев и т. д.

Для учащихся 3-4 классов:

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—2 — руки вверх-вперед, правую ногу назад на носок, прогнуться, сделать глубокий вдох (повторить 4— 6 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1 — 2 — разводя руки в стороны ладонями кверху, повернуть туловище вправо, сделать глубокий вдох; 3—4 — возвратиться в и.п., сделать полный выдох; на следующие четыре счета выполнить те же движения, но с поворотом туловища влево (повторить 3—5 раз в каждую сторону). Упражнение выполняется медленно. Необходимо соблюдать правильное дыхание.

3. И.п. — стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 — взмах вперед правой ногой, хлопок в ладоши под бедром правой ноги; 2 - и.п.; на следующие два счета выполнить те же движения, но левой ногой (повторить 4—6 раз каждой ногой). Сгибать ногу и сильно наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — разводя руки в стороны, наклониться назад; 2—3 — два пружинящих наклона вперед, касаясь пальцами пола (земли); 4 — и.п. (повторить 4—6 раз). Наклоняясь вперед, сгибать ноги нельзя. Дыхание произвольное.
5. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—2 — два пружинящих приседания, руки вперед; 3—4 — встать и сделать небольшую паузу (повторить 5—7 раз). Упражнение выполняется энергично. Приседая, наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное
6. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 — два прыжка на правой ноге; 3—4 — два прыжка на левой ноге; 5 — прыжок ноги врозь; 6 — прыжок ноги вместе; 7 — прыжок ноги врозь; 8 — прыжок ноги вместе (повторить 2—3 раза). Прыжки выполняются мягко, на носках. Дыхание произвольное, ритмичное. Упражнение завершается медленной ходьбой на месте (15—20 с).
7. Подвижная игра «Третий лишний». Необходимо следить за тем, чтобы убегающий не пробегал более одного круга и становился впереди какого-либо игрока. Если ученик, который догоняет, долго не может догнать и запятнать убегающего, его необходимо заменить другим игроком.

Для учащихся 5-7 классов:

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки за головой; 1—3 — поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, прогнуться — вдох; 4 — и.п. — выдох (повторить 4—5 раз).
2. Ходьба с изменением темпа (1 мин).
3. И.п. — основная стойка; 1—8 — руки в стороны, свободно потряхивать кистями; 9—16 — расслабив мышцы, «бросить» руки вниз и покачивать ими (повторить 3—4 раза).
4. И.п. — упор лежа, руки на столе; сгибание и разгибание рук: 4 подхода по 3—5 раз.
5. И.п. — правая нога впереди, левая отставлена как можно дальше назад, руки на поясе; пружинящие приседания на правой ноге; поменяв местами исходное положение ног, пружинящие приседания на левой ноге (4—6 подходов по 5 раз). Постепенно следует довести количество приседаний до 12 на каждой ноге за подход.
6. Игра «Точные броски». В три мешочка размером 8x12 см насыпают по 100—120 г гороха. В 4—5 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку (стул). Задача играющего — забросить мешочки на табуретку.

Для учащихся 8-11 классов:

1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки внизу; руки вперед, вверх — вдох; согнуть руки, пальцами коснуться лопаток — выдох; руки вверх — вдох; руки вперед, вниз — выдох (повторить 4—6 раз).
2. И.п. наклонившись вперед, руки вытянуты вверх; расслабив мышцы, «уронить» руки и потрясти ими (повторить 6—8 раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке. Три попытки, количество отжиманий в каждой — строго индивидуально, исходя из возможностей.
3. Сгибание и разгибание рук в опоре лежа, ноги на скамейке. Три попытки, количество отжиманий в каждой — строго индивидуально, исходя из возможностей.
4. И.п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки впереди, пальцы сцеплены; наклонившись вперед, выполнять круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону (3

серии по 5 движений в каждую сторону). Постепенно довести количество движений до 8 раз в каждую сторону за серию.

5. И.п. — стойка: ноги врозь, прямые руки с гантелями вниз; руки через стороны вверх, затем вперед-вниз (4 подхода по 5 раз). Постепенно довести количество движений в подходе до 12 раз.
6. Игра «Через скакалку втроем». Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего — скакалка. По сигналу они начинают прыгать через нее. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене

Общее руководство такими мероприятиями осуществляют директор школы и его заместители. Непосредственное проведение возлагается на учителей-предметников, классных руководителей и физкультурный актив общеобразовательного учреждения. Важная роль при этом отводится учащимся старших классов – общеобразовательным инструкторам. Непосредственных руководителей регулярно инструктирует учитель физкультуры. Он знакомит их с очередными играми и упражнениями и с методическими особенностями их проведения. Он же систематически проверяет, как они проводятся, и дает практические советы и рекомендации руководителям.

Очень важно заблаговременно определить места для занятий на открытых площадках или в здании школы (на случай ненастной погоды), подготовить инвентарь, гимнастическое и нестандартное оборудование. Места, выбранные для физкультурных мероприятий на открытом воздухе, должны соответствовать санитарным правилам: находиться в отдалении от сточных канав, ям для отбросов и мусорных контейнеров. Поверхность площадок должна быть относительно ровной с плотным грунтом, на них не должно быть стекол, жестяных обрезков, кирпичей, камней и других посторонних предметов. В ветреные дни надо выбирать места для занятий, укрытые от ветра. В тех случаях, когда физкультурные мероприятия проводятся в помещении, их следует предварительно хорошо проветрить. Полы в залах, коридорах и на террасах до начала перемены необходимо подмести влажным способом. Учащиеся занимаются в повседневной одежде, в прохладную погоду они надевают куртки, пальто и головные уборы.

Подвижные перемены проводятся после третьего урока в течение 30 мин в односменных школах и 20 мин в двухсменных. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми отводится соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для пассивного отдыха и подготовки к уроку. Питаются ученики на перемене после второго и четвертого уроков.

Материал, предлагаемый учащимися на подвижной перемене, должен быть связан с программой по физической культуре. Для учащихся младших классов подбираются наиболее простые или знакомые им игры средней и малой интенсивности, в которых допускается перемена состава. К основным физкультурным мероприятиям, проводимым на перемене со школьниками младших классов, относятся спортивные развлечения (катание на санках, велосипедах, игра в бадминтон и т.п.), гимнастические и легкоатлетические упражнения (лазание, перелазание, равновесие, метание в цель и на дальность, прыжки в длину или высоту и др.), веселые соревнования, игры-аттракционы.

Для учащихся 5-9 классов рекомендуется использовать командные игры, подводящие к спортивным, например, настольный теннис, бадминтон, пионербол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо. Заканчиваются игры за 5 мин. до начала очередного урока.

Учащиеся любят игры, где можно самим принять решение и проявить инициативу. Руководителям надо учитывать, что с 11 – 12 лет двигательные возможности девочек и мальчиков начинают различаться, поэтому помимо совместных игр следует предусматривать для них и отдельные. Для мальчиков это элементы баскетбола, ручного мяча, футбола, хоккея, требующие проявления ловкости, силы, смелости. Девочкам больше подходят волейбол и плавные, выразительные движения художественной и ритмической гимнастики.

Учащиеся 10-11 классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр, знакомы с их правилами. В качестве основного содержания при проведении физических упражнений и игр на перемене с этой категорией учащихся используются в основном упражнения из спортивных игр. Старшеклассники знакомы с их правилами, поэтому спортивные мероприятия на удлиненных переменах они проводят самостоятельно. Школьники с большим интересом занимаются играми с элементами противоборства, футболом, гандболом, хоккеем, волейболом, баскетболом, требующими проявления характера, настойчивости, чувства коллективизма. Руководитель только помогает им правильно оценивать игровые ситуации, регулирует физическую нагрузку и не допускает чрезмерного возбуждения.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, во время удлиненных перемен выполняют упражнения с небольшой нагрузкой или совершают прогулки на свежем воздухе в соответствии с рекомендациями врача.

При проведении игр и упражнений на перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Надо помнить, что перемена, прежде всего отдых для учащихся, поэтому не следует держать их в строю и подавать строевые команды. Учащиеся должны себя чувствовать свободно, непринужденно, проявляя в то же время высокую дисциплинированность и организованность.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дает возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 часа в неделю.

Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры и в ходе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении каждым учащимся, и поэтому необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности во второй половине дня. Участие учащихся в работе кружков и секций может добавить им еще на менее 2 ч двигательной активности в неделю.

Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением в зависимости от местных условий – климатических, наличия спортивной базы, традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы.

Продолжительность таких мероприятий, как правило, для учащихся 1-4 классов составляет 3 ч, для 5-9 классов – 4 ч, для 10-11 классов – 5 ч. В содержание дней здоровья и спорта могут входить подвижные и спортивные игры на местности, туристические походы, спортивные соревнования, различные развлечения. Для участия в этих мероприятиях необходимо привлекать всех учащихся школы, имеющих разрешение врача.

К подготовке дней здоровья и спорта привлекается весь педагогический коллектив во главе с организатором внеклассной и внешкольной работы. Им помогают совет коллектива физической культуры, ученический комитет, родители. Создаются комиссия по подготовке физкультурного актива и хозяйственная комиссия.

Комиссия по подготовке физкультурного актива должна заботиться о выделении судей, распределить их по бригадам, предусмотреть обеспечение их нарукавными повязками и другими знаками отличия. На хозяйственную комиссию возлагается подготовка инвентаря и мест соревнований. Она должна организовать подготовку ям для прыжков, беговых дорожек, секторов для метаний, флагов, транспарантов, лозунгов, пригласительных билетов.

Директор школы, его заместители, учителя физической культуры, преподаватели основ безопасности жизнедеятельности и медицинский персонал осуществляют общее руководство подготовкой и проведением мероприятий, следят за соблюдением правил техники безопасности. Классные руководители обеспечивают организованное участие своих учащихся в организованных соревнованиях.

Основным критерием оценки дня здоровья и спорта является массовость. Учащиеся, временно освобожденные от занятий физической культурой, также участвуют в проводимых мероприятиях (исключая туристские походы), оказывая посильную помощь организаторам и классным руководителям.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена; проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение навыкам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи; организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные формы двигательной активности.
2. Назовите особенности малых форм двигательной активности.
3. Назовите гигиенические средства достижения целей здоровьесберегающих технологий.

Глоссарий

1.Здоровьесберегающие технологии – 1) педагогические технологии, позволяющие повысить эффективность учебно-воспитательного процесса с учетом резервных возможностей обучаемого и, не причиняя вреда его здоровью; 2) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; 3) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; 4)технологическая основа здоровьесберегающей педагогики;

2.Здоровый образ жизни – 1)категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, поддерживающих оптимальное качество жизни; 2) комплекс рациональных поведенческих правил, обеспечивающих индивиду защиту от патогенного воздействия факторов окружающей среды; 3) активная и сознательная деятельность личности, группы людей, общества, направленная на улучшение здоровья людей, гармоничное развитие человека; 4)

организация всех сторон своего бытия, позволяющая увеличить продолжительность жизни и повысить ее качество; 5) поведение, позволяющее экономить время и деньги на услугах здравоохранения;

3.Здоровье – 1) состояние полного физического, психического и социального благополучия (в соответствии с определением экспертов ВОЗ); 2) динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом;

4.Оздоровление организма – процесс нормализации показателей функционального состояния организма;

5.Оздоровительные процедуры – комплекс мероприятий, направленный на создание условий, предупреждающих возникновение отклонение показателей функционального состояния организма от физиологической нормы и их стабилизирующих;

6.Саморазвитие – сознательная деятельность, направленная на совершенствование знаний, умений и навыков, способствующая реализации личностного потенциала;

7.Рациональное питание – питание, сбалансированное в зависимости от пола, возраста и физической нагрузки индивидуума, обеспечивающее энергетические затраты организма с учетом сложных взаимосвязей между белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами;

8.Жизненные навыки — это способность к адаптивному и позитивному поведению, которая позволяет индивидууму эффективно удовлетворять требования и решать проблемы повседневной жизни (определение ВОЗ);

9.Обучение здоровью — любая комбинация обучающей практики, стимулирующей сознательные действия, и решения, принимаемые на основе полученной информации, ведущие к здоровью;

10.Укрепление здоровья — это процесс, в результате которого человек может эффективно контролировать свое здоровье, а также улучшать его;

11.Здоровьесберегающие технологии в школе — системно организованная деятельность, направленная на педагогов, медиков и других специалистов школы, защиту здоровья учащихся и своего собственного от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с образовательным процессом и пребыванием в школе;

12.Здоровьесберегающее пространство школы — территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики;

13.Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

14. Физкультурная деятельность – это основные движения человека, двигательные действия и их комбинации, составляющие основы типовой техники и тактики наиболее популярных для занятий видов спорта, физической культуры школьника, включая подвижные игры и физкультурно – спортивные забавы детей, подростков, юношей, молодежи.