

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

Специальность 050720.65 Физическая культура

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ:
зав. кафедрой: к.п.н., доцент
_____ В.И. Стручков
« _____ » _____ 2015г

Выпускная квалификационная работа

ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ

Выполнил студент 6 курса НО – 5,5
С.Ю. Попов

Форма обучения

_____ заочная _____

Научный руководитель:
к.п.н. доцент кафедры теории и
методики спортивных дисциплин
В.И. Стручков

Рецензент:
к.п.н. доцент кафедры теории и
методики спортивных дисциплин
В.П. Бувеч

Дата защиты « _____ » _____

Оценка _____

Красноярск

2015

Содержание:

Введение.....	3
Глава I. Исследование состояния вопроса	6
1.1 Цель ,задачи и формы организации физического воспитания школьников.....	6
1.2 Задачи, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня учащихся среднего школьного возраста.....	14
1.3 Анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности детей 13-14 лет.....	21
1.4 Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и методика их проведения с учащимися 13-14 лет....	27
Глава II.	
Методы и организация исследования.....	49
2.1. Методы исследования.....	49
2.2. Организация исследования.....	50
Глава III.	
Эффективность влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня детей 13-14 лет на физическое развитие, физическую подготовленность и умственную работоспособность.....	51
3.1. Выявить особенность применения методики физкультурно оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.....	56
3.2. Результаты исследования и их обсуждение	57
Выводы.....	60
Заключение.....	61
Практические рекомендации.....	62
Список литературы.....	63
Приложение 1.....	67
Приложение 2.....	75
Приложение 3.....	85

Введение

Актуальность. По мнению специалистов в различных областях науки, если в ближайшее время не предпринять радикальных крупно масштабных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности скажутся на соматическом здоровье.

Многие из отечественных ученых занимались проблемами здоровья учащихся. Пути сохранения и возможности укрепления здоровья учеников исследовались: С.Н. Бегидовой, Н.Ш. Блягоз, Ю.Л. Варшамовым, А.Г. Голевым, Е.Д. Марьясисом, В.П. Саломиним, А.А. Семеновым, Н.Х. Хакуновым, А. Г. Хрипковой, К.Д. Чермитом, С.Н. Шевердиным и др. Валеологическим образованием учащихся занимались Р.И. Айзман, В.И. Болдин, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Г.А. Кураев, Л.Г. Татарникова и др. Экологическое образование в школе исследовано А.А.Колесником, З.Г.Нигматовым, Ф.Г.Сидтиловым. Школьные здоровьесберегающие технологии охарактеризованы в публикациях В.Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н.К. Ивановой, Т.В. Русовой. Однако в нашем городе проблемы формирования здорового образа жизни у школьников в семье и школе недостаточно изучены. В России отдельные аспекты этой проблемы исследовались С.В. Березиным, Ю.Е. Клевцовой, Л.С. Колесовой, А.М. Куликовым, Л.В. Назаровой, К.С. Лисецким (профилактика наркомании, курения, алкоголизма, формирование навыков здорового образа жизни на уроках физкультуры и др.). Не исследованы возможности учебных курсов средней школы в формировании у школьников здорового образа жизни. Не обоснована педагогическая целесообразность использования физкультурно — оздоровительных мероприятий как в семье так и в школе.

Актуальность исследования возрастает и в связи с тем, что по заключению специалистов, объем двигательной активности ребенка должен составлять не менее шести часов в неделю. Программа по физическому воспитанию не совсем справляется с такой ношей, логично для

совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе организовать и проводить занятия по ликвидации дефицита двигательной активности учащихся. Цель мероприятий – обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении.

Особое значение проблемы рациональной двигательной активности приобретает в период становления и совершенствования систем и функций организма, когда закладывается фундамент физической культуры личности и двигательного потенциала человека. В то же время результаты комплексных исследований состояния физической подготовленности детей и учащихся свидетельствуют о повышении физической деградации подрастающего поколения.

Цель – Выявить особенность методики физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся 13-14 лет.

Задачи исследования.

1. Изучить и обобщить данные научно - методической литературы.
2. Разработать методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся 13-14 лет
3. Экспериментальным путем выявить эффективность применения данной методики.

Объект исследования - организация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования - методика применения физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся 13-14 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня окажет положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и умственную работоспособность детей 13- 14 лет.

Научная новизна исследования заключается в том, что в ней впервые:

- дано теоретическое и методическое обоснование особенностей методики применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;

- экспериментально обоснована методика эффективного применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на физическое развитие, физическую подготовленность и умственную работоспособность.

- разработана методика применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в общеобразовательных учреждениях.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика физкультурно-оздоровительных мероприятий, в режиме учебного дня позволяет учителям активно реализовать принцип индивидуализации занимающихся, научно организовывать свой труд, существенно повысить эффективность собственной педагогической деятельности.

Материалы исследования могут быть использованы:

- в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учреждений.
- в разработке и подготовке к изданию лекционных материалов, методических пособий.

Глава I Современное состояние проблемы

1.1. Цель, задачи и формы организации физического воспитания школьников.

Движения необходимы человеку и являются природной составляющей, степень компенсации которой во многом определяет характер развития организма. В соответствии с теорией «энергетического правила скелетных мышц» [9] уровень обменных процессов и развитие организмов и систем в каждом возрастном периоде определяются объемом двигательной активности. Существует норма двигательной активности для каждого возраста. При различных понижениях наблюдается задержка роста и развития, а также снижение рабочих и приспособленческих возможностей организма. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Сложившиеся, на данном этапе формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой составляют в среднем 41 % общей суточной двигательной потребности ребенка, а бытовые самопроизвольные движения - 19-23 %. Даже все это вместе не может полностью покрыть необходимость в движениях. В дни, когда в школьном расписании есть занятие по физической культуре, учащиеся испытывают нехватку моторной активности, современные школьники склонны к малоподвижности. Известно, что у взрослого человека при недостатке моторной активности начинается инволюция мышечной и костной ткани, нарушаются функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, ухудшается осанка, развивается близорукость, повышается восприимчивость к простудным заболеваниям. У детей двигательный дефицит может привести даже к более ярким функциональным и морфологическим изменениям. Отмечено, что при гипокинезии у детей снижается активность многих ферментов, влияющих на характер окислительных процессов, и биохимических превращений, в организме, происходит отчетливое снижение общей устойчивости организма к простудным факторам и патогенным микроорганизмам. Отсюда у школьников при гипокинезии число случаев ОРЗ почти вдвое выше, чем у их однолеток с нормальной двигательной активностью; наблюдается не только запаздывание

развития моторики, но и замедление развития вегетативных функций, происходят сужение широты функциональных возможностей, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, функциональные отклонения со стороны нервной системы.

Нехватка движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к тому, что после 13 лет у них отмечаются заметный регресс координации, точности и быстроты движений, уменьшение скорости ответной реакции, подвижности в суставах, и гибкости позвоночного столба, снижение жизненной емкости легких (ИСЕЛ) и кистевой динамометрии по сравнению со сверстниками, регулярно занимающимися физическими упражнениями. Дефицит движений — одна из главных причин ожирения у детей. Так, исследования [22] показали, что у школьников, испытывающих гипокинезию, а их, по его данным почти 31 % по сравнению с остальными, намного выше масса тела, больше толщина кожно-жировой складки под лопаткой, ниже индекс активной массы тела, выше частота сердечных сокращений (ЧСС). Другими словами, уже к этому возрасту организм начинает, как бы стареть. Перестройка педагогического процесса в физическом воспитании по пути интенсификации и оптимизации состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.): развитие навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств. Не менее важным является насыщение учебно-воспитательного процесса большим разнообразием учебно-методического материала, использованием разнообразных форм, методов и организации учебной и внеклассной работы, учитывающей региональные, национальные традиции, современную спортивную моду, интересы конкретного ученика.

Переход детей на школьный режим, для которого характерно значительное снижение, не только общей двигательной, но и зрительной активности. В

пространстве при одновременном росте, статически напряженных состояний организма. И увеличение нагрузок на функцию ближнего зрения (литература, настольные игры и т.д.), вызывает функциональные системные перестройки всего организма, и в частности органа зрения. Чем больше дефицит общей двигательной и дистантной зрительной активности, тем в большей степени нарушаются тонус и равновесие нервной вегетативной системы и снижаются функциональные потенциал, органа зрения, раньше и чаще развивается близорукость [19].

Более 25% школьников привлечены к внеклассным формам занятий физическими упражнениями, а остальные 75 % посещают только уроки физической культуры. Необходимо отметить, что увеличение времени целенаправленного педагогического, воздействия в режиме продленного дня школы таит в себе опасность перегрузки нервной системы учащихся, дальнейшего снижения двигательной активности, умственной и физической работоспособности. Все это отрицательно, сказывается на здоровье и успеваемости школьников.

Единственной мерой предупреждения и ликвидации негативных последствий гипокинезии являются увеличение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, двигательной плотности физкультурных занятий, широкое использование на занятиях подвижных игр, упражнений игрового и спортивного характера на воздухе, особенно направленные на развитие общей, выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный, и общеукрепляющий эффект.

Исследования, проведенные в НИИ физиологии детей и подростков [17], показали, что основные резервы увеличения двигательной активности школьников заложены в высоком качестве физкультурно-оздоровительной работы. Поскольку ежедневная гимнастика до занятий (10 мин.), физминутки на каждом общеобразовательном уроке (2-3 мин.), специальный час занятий физическими упражнениями, (динамический или спортивный час), игры на переменах (15 мин.), подвижные игры или спортивные развлечения во время

прогулок (40 мин.). Все это вместе с уроками физической культуры, а также занятиями в спортивных секциях 2 раза в неделю обеспечивают необходимый для детей объем двигательной активности.

Режим школьного дня предоставляет большие возможности для укрепления и повышения уровня здоровья детей средствами физической культуры, привлечение их к целенаправленным и осознанным ежедневным занятиям физическими упражнениями. При этом не требуется дополнительных финансовых средств, поскольку педагог, обязан часть времени пребывания детей на свежем воздухе посвящать физическим упражнениям. В режиме школьного дня качественно по-новому, на высоком научно-методическом уровне можно проводить обучение без нежелательных перегрузок. Оптимальный двигательный режим, который является неотъемлемым компонентом общего режима продленного дня, должен обеспечить необходимый для нормального роста и развития школьников объем двигательной активности, а также служить средством отдыха. При этом следует, неукоснительно проводить все рекомендуемые для школьников организованные занятия физическими упражнениями. Особенно большое значение имеет специфическая для режима дня форма занятий -ежедневный динамический час физической нагрузки [37].

Научные исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию детей, повышают их физическую, и умственную работоспособность, защитные свойства организма, совершенствуют его способность к мобилизации функциональных возможностей и более экономичному выполнению мышечной работы. Выдающийся русский педагог К. Д. Ушинский говорил: «Отдых после умственного труда - это не ничего неделание, а труд физический, что не только приятно, но и чрезвычайно полезно. Необходимо чередовать труд умственный, с физическим.» Какое же влияние оказывают на организм школьника регулярные занятия физическими упражнениями, двигательная активность?

Под влиянием оптимальных физических нагрузок, происходит перестройка функций всего организма. Заболеваемость детей, регулярно занимающихся

физической культурой, значительно ниже, чем у их сверстников, испытывающих гипокинезию. Это объясняется тем, что умеренные физические нагрузки повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. При этом активизируются буквально все физиологические механизмы специфической защиты и факторы специфического иммунитета. Установлено, что физические нагрузки, адекватные уровню подготовленности ребенка, способствуют развитию костной системы, удлиняют период ее роста [40]. Под их влиянием расширяется васкуляризация активных мышц, в них увеличивается содержание, мышечных волокон (миозина) и миоглобина, количество митохондрий (образования, которые являются источниками энергетических веществ) и активизируются ферменты дыхательного комплекса, перестраивается их нервный аппарат. Они улучшают морфологическую структуру организма, что связано в первую очередь с меньшим накоплением жировой ткани и преимущественным развитием активной массы тела [19].

Научные исследования, проведенные в разное время в разных школах, свидетельствуют о том, что правильно организованное физическое воспитание детей, положительно влияет на их умственные способности, успеваемость. При регулярных занятиях физическими упражнениями, совершенствуется функциональное состояние нервной системы; коры головного мозга, подкорки и периферического нервно-мышечного аппарата. У детей, занимающихся физической культурой, обычно отмечают большую силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов [34].

Так, у школьников, которые регулярно занимаются физической культурой, к концу учебного года успеваемость повышается на 6-7 %, а у не занимающихся - снижается на 3-4 %. Таким образом, занятия физической культурой не только укрепляют здоровье и совершенствуют физическое развитие детей, но и обеспечивают устойчивость умственной работоспособности. Совершенствование адаптационно-трофических влияний нервной системы способствуют

обеспечению более высокого уровня функционирования органов и систем, повышению функциональных возможностей, организма в целом. При систематических мышечных нагрузках постепенно устанавливается определенное преобладание парасимпатических влияний, что обеспечивает более экономную в энергетическом отношении деятельность организма.

В процессе регулярных занятий физической культурой вырабатываются более тонкие механизмы согласования функций анализаторных систем, улучшается функционирование вестибулярного и слухового анализаторов. Совершенствование зрительного анализатора, у детей ведет к некоторому расширению полей зрения, улучшению координации движений глаз, а главное препятствует развитию близорукости. Адекватные мышечные нагрузки вызывают положительные изменения в деятельности эндокринных желез, что играет большую роль в оптимизации регулирования, различных функций в процессе мышечной деятельности и обеспечении высокой работоспособности растущего организма. Гормоны своим опосредованным влиянием на сосудистый тонус, деятельность сердца, почек и других органов обеспечивают "общее тонизирование" приспособительных реакций [7]. Двигательная активность положительно влияет на развитие и деятельность кардиореспираторного аппарата и всей системы кислородного обеспечения организма детей. В свете развиваемых идей перестройки учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию предпочтительнее использовать качественные показатели достижений учащихся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, двигательные навыки и умения, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Особого внимания должны заслуживать активность учащихся на занятиях по физической культуре, умение вести здоровый образ жизни. При оценке достижений особенно слабых в физическом отношении учеников в большей мере следует ориентироваться на темпы продвижения результатов в развитии их двигательных способностей.

Физическое развитие подчиняется объективным, законам природы: закону единства организма и окружающей его среды, закону

взаимообусловленности функциональных и морфологических изменений, закону перехода количественных изменений, происходящих в организме, в качественные. Следует подчеркнуть, что уровень физической работоспособности определяется не только максимальной аэробной производительностью, но и совокупностью ряда факторов, в том числе возможностями анаэробного энергетического обеспечения мышечной деятельности. Причем, чем младше дети, тем меньше при нагрузке участие окислительных процессов общей энергопродукции. Развитие анаэробных, возможностей у школьников в значительной мере зависит от их двигательного режима. Для регулярно занимающихся физкультурой характерны более высокий порог анаэробного обмена при напряженной мышечной работе, более низкое содержание алантатного потребления кислорода и алантатного кислородного долга, увеличение скорости ликвидации лантатной фракции кислородного долга, повышенная способность и утилизация кислорода в функционирующих тканях. Таким образом, школьники с высокой двигательной активностью обладают более высокой физической работоспособностью, чем ведущие малоподвижный образ жизни. Однако занятия физической культурой и спортом эффективны лишь тогда, когда во главу угла ставится, задача укрепления здоровья и обеспечения гармоничного развития ребенка. Этого можно достичь при соблюдении ряда условий: физические нагрузки должны дозироваться с учетом морфологических особенностей растущего организма, 1. объем движений должен соответствовать биологической потребности организма, 2. движения должны быть разнообразными по форме, и характеру, 3. регулярно должны осуществляться врачебные и врачебно-педагогические, наблюдения, 4. занятия физическими упражнениями должны быть эмоционально насыщенными, что можно достичь, в первую очередь, применением подвижных игр [6].

Современные труды российских исследователей о значении объективного и субъективного в развитии общества и его культуры свидетельствуют о том, что оба этих фактора являются определяющими сторонами становления и развития различных видов деятельности человека.

Объективные факторы – характер и уровень производства, природные условия, потребности общества и др. – независимы от людей и определяют содержание их деятельности. Субъективные факторы, главным из которых является сознание, зависит от человека, но, в конечном счете, также определяются объективными причинами. Те и другие факторы находятся в диалектической зависимости, с развитием общественного прогресса роль субъективного фактора возрастает.

Известно, что по материальной культуре в определённой степени можно восстановить социально – экономический строй и даже его отдельные фазы в истории общества. И следуя причины возникновения и первоначального развития физкультуры как явления общественной жизни, следует, прежде всего, обратить внимание на изучение условий материальной жизни общества, трудовых действий. Физическая культура, подобно другим видам совместного труда, формировала отношения общей деятельности, взаимной поддержки, выступала таким фактором, при котором становится «ясней» сознание пользы этой совместной деятельности для каждого отдельного члена [33].

Необходимо также отметить, что физическая культура требовала и коллективных действий многих людей, и индивидуальных усилий. Совместная общественная деятельность, контакт, требовали согласованности действий формирования, совершенствования, закрепления и передачи навыков к труду. Физическая культура в первобытном обществе требовала, прежде всего, развития таких двигательных навыков, которые условно можно назвать естественными, - это навыки в беге, прыжках, лазании, поднятии и переноске тяжестей, метании камней, копья, палок. Материалистическая концепция антропогенеза показывает смену биологических законов историческими; главным в нём является деятельность, образ жизни человека. Ряд учёных, исследовавших отношение человека и культуры, указывают, что с появлением человека современного типа, роль биологического и социального в его природе изменяется – и это означает главный переломный момент в его развитии [12, 45].

Человек освобождается от буржуазного господства законов биологии, от неизбежно медленных биологических, наследственно передающихся изменений.

Его развитием теперь управляют законы общественно – исторические. Теперь накапливаемые достижения развития закрепляются не действием биологической наследственности, а явлением материальной и духовной культуры. Это произошло в силу того, что деятельность человека является созидательной, продуктивной. Такова основная человеческая деятельность – труд.

Чтобы жить в обществе и владеть его достижениями, каждый отдельный человек «учится быть человеком». Процесс усвоения культуры общества представляет собой адекватную данной культуре деятельность, которая формируется в общении человека с другими людьми и является условием усвоения окружающего мира. Общение, в процессе которого человек научается адекватной деятельности, называется воспитанием.

1.2. Задачи, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с учащимися среднего школьного возраста

Физическое воспитание учащихся школ строится по нескольким направлениям. Это учебная работа по физической культуре, физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня и внеклассная работа по физической культуре [1].

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья детей и обеспечение правильного физического развития; успешное развитие двигательных качеств и формирование навыков и умений; содействие высокому уровню, умственной и физической работоспособности; воспитание волевых качеств; воспитание интереса детей к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями [4].

Высокая суммарная нагрузка учащихся школ требует постоянного надзора за здоровьем детей, и организации, мероприятий, способствующих улучшению жизнедеятельности различных органов и систем организма. Неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и общего режима для учащихся является физическое воспитание [18].

Организация физического воспитания в школе осуществляется в соответствии с «Положением о физическом воспитании учащихся

общеобразовательной школы» и согласованным с Министерством здравоохранения.

В этом документе определяется важная роль физического воспитания в системе воспитания, и образования школьников; содержания физического воспитания в школе и его организационные формы; ответственность и обязанность администрации школы и педагогического коллектива за постановку физического воспитания; место и формы врачебного надзора за здоровьем учащихся занимающихся физической культурой. Этим документом предусматривается оптимальная компенсация биологической потребности детей в движении, профилактика гиподинамии в условиях школьного режима [1].

Недостаток, движений в жизни детей среднего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. Недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца, на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень развития двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены, чаще и продолжительнее болеют и т.д. В условиях гиподинамии невозможно решение задач физического воспитания.

Известно, что потребность, детей среднего школьного возраста двигаться 19-21 % в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. К таким относятся движения руг, ног, повороты туловища, головы, движения рук во время уроков труда, поднимания руки; выход к доске, вставание при ответе. Передвижение по классу, коридору во время перемены, уборка рабочего стола, сопровождающаяся наклонами, приседаниями; переходы в столовую и обратно, из школы, домой, самостоятельные подвижные игры, развлечения и т.п.

Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа представлена всеми, своими видами, где она является обязательной для всех здоровых детей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Одной из наиболее массовых форм занятий физическими упражнениями являются физкультурные мероприятия в режиме учебного дня. Они используются как элементы рациональной организации учебного труда учащихся. Их значение особенно возрастает в настоящее время в связи с усложнением требований школьных программ по предметам теоретического цикла, интенсификацией учебного процесса и увеличением занятости школьников видами деятельности с ограниченной подвижностью.

Максимальный педагогический и оздоровительный эффект мероприятий обеспечивается соблюдением, следующих условий: а) соответствием санитарно-гигиенического состояния мест занятий, особенно при проведении их в помещении; б) привлечением всего педагогического коллектива школы, физкультурного актива; в) образцовым показом упражнений, краткостью и четкостью объяснений с использованием доступной учащимся терминологии; г) оптимальной моторной плотностью занятий, при умеренной физической и психической нагрузке, обеспечивающей общее тонизирующее воздействие на организм; д) поддержанием постоянного интереса учащихся, новизной и эмоциональностью упражнений, варьированием исходных положений, изменением видов построения, выполнением упражнений под музыкальное сопровождение [9,21].

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школы с учащимися 13-14 лет складывается из таких видов как, гимнастика до занятий, физкультурные минутки, и физкультурные паузы, игры на удлиненных переменах, час здоровья, аттракционы, соревнования-поединки на перемене, дни здоровья и спорта.

Как и в каком объеме планировать физкультурно-оздоровительную работу в режиме учебного дня?

Зная суточный объем необходимый для учащихся средних классов(13-14 лет) движений (в среднем 2 ч.), можно правильно рассчитать их двигательный режим [8].

Очень важно, чтобы этот объем движений детей обязательно поддерживался и контролировался, директором школы, т.е. лицом, в первую очередь отвечающим за постановку и реализацию всех норм физического воспитания.

При наличии действенного руководства, администрацией школы этой важной стороной воспитания подрастающего поколения, как правило, проявляются и большие успехи в физкультурно-оздоровительной работе. В конкретных школах сложились, и конкретные формы организации двигательного режима детей. Заслуживает внимания форма руководства, сложившаяся в школе № 150 г. Красноярск. Она заключается в том, что обязательный в школе двигательный режим закрепляется приказом директора школы, в котором отражены все обязательные компоненты, физкультурно-оздоровительной работы во всех классах. Вели эти занятия специалисты по физической культуре. Они же проводили инструктивно-методические занятия с физкультурным активом классов: разучивали комплексы гимнастики до занятий, игры низкой интенсивности и средней интенсивности на переменах [46, 47].

В дни, когда по расписанию проводятся уроки, физической культуры и спортивно-массовая работа, объем движений детей увеличивается. Появляется возможность более эффективного обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности, повышенного двигательного опыта детей [17]. В субботний и воскресный дни потребность в движениях должна компенсироваться самостоятельными подвижными играми и спортивными развлечениями детей, экскурсиями и походами совместно с родителями.

В эти дни дети чаще всего организуют, свой двигательный режим самостоятельно, поэтому очень важно воспитывать на спортивном часе на уроках физической культуры потребность детей самостоятельно заниматься физическими упражнениями, обучать их для этого подвижным играм, проводить совместную работу с родителями.

Специфической задачей физкультурно-оздоровительной работы с учащимися шестых классов является их, активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, отдаления и снижения степени проявления признаков утомления. В целом, физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня содействует улучшению здоровья, повышению уровня физического, развития и физической подготовленности [23].

Специфические задачи конкретных видов физкультурно - оздоровительной работы диктуются закономерностями работоспособности школьников в течении урока, учебного дня, недели, четверти, учебного года. Для школьников шестых классов характерно, неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга, четко выраженная недостаточность активного внутреннего торможения. В этом причина быстрого утомления школьников [20]. По данным многих ученых, у учащихся 6-7 классов резко падает работоспособность, ухудшаются внимание, и память после 40 минут непрерывного занятия. Значительно падают, показатели работоспособности от начала к концу третьего - четвертого уроков [6]. В недельной динамике работоспособности ухудшение ее признаков, особенно заметно к концу недели. Причем снижение показателей начинается с середины недели. Низкий уровень работоспособности отмечается в первой половине недели после каникул, а в учебное время в понедельник, что связывают с неправильно организованным отдыхом в воскресенье [16]. В течение учебного года работоспособность школьников также претерпевает изменения. Начиная с сентября от первой ко второй четверти, работоспособность снижается и особенно ухудшается в четвертой четверти [6]. Особенности дневных, недельных и годовых колебаний

работоспособности школьников не только выдвигает задачи, но и четко определяют место и формы физкультурно-оздоровительной работы. Для учащихся всех классов эффективны утром - гимнастика до занятий; на 15-20-й минуте непрерывной учебной деятельности каждого урока и самоподготовки - физкультурные минуты и паузы; после третьего - четвертого урока - спортивный час. В понедельник, и в конце учебной недели - увеличение объема движений за счет организации дополнительных и самостоятельных занятий физическими упражнениями в школе и дома. В конце каждой четверти увеличение объема двигательной активности за счет активизации указанных выше форм активного отдыха и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с учениками [39].

Вот пример планирования движений дня учащихся 6-7 х классов составленного в соответствии с нормой естественной потребности детей в движении:

1. Гимнастика до занятий - 10 минут.
2. Физкультурные минутки на каждом общеобразовательном уроке и во время самостоятельной работы - до 8-12 минут.
3. Физкультурные паузы – 2-3 : 5-7 минут.
4. Физкультурные мероприятия на удлинённых переменах - 30 минут
- 5 Аттракционы
- 6 Соревнования – поединки на перемене
- 7 Проведения Дня здоровья

Гимнастика до занятий проводится ежедневно перед первым уроком каждой учебной смены в виде выполнения учащимися комплекса из 5-8 упражнений; в младших классах – от 4 до 6 мин., с 5 по 11 классы – 12-15 мин.

Задачи: а) организованно начать учебный день; б) сократить период вработывания организма учащихся в предстоящую учебную деятельность; в) оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма, и прежде всего центральной нервной системы.

Группы для занятий целесообразно составлять из учащихся не более чем двух смежных параллелей (V-VI VII-VIII классов). В противном случае усложняются вопросы определения содержания комплексов и дозировки.

Физкультурные минутки во время уроков проводятся на занятиях как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Задачи: а) снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности; б) добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений; в) возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; г) сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы это проведение 3-6 физических упражнений во время урока по предметам теоретического цикла (2-3 мин.) или урока труда (5-7 мин.)

Задачи: а) уменьшить утомление и снять отрицательные влияния однообразного вынужденного положения тела (рабочей позы); б) активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Положительный эффект физкультурной паузы основан на физиологических механизмах активного отдыха. Ее целесообразно вводить в урок примерно через 20-25 мин. от начала, когда появляются первые признаки утомления (неустойчивость внимания, вялость, нарушение правильной осанки и пр.). Особую важность эта форма занятий приобретает во второй половине учебного дня и недели. Проводит их физкультурный организатор класса.

Физкультурные мероприятия на удлиненных переменах проводятся преимущественно на больших переменах.

Задачи: а) организовать здоровый отдых в процессе учебного дня с целью повышения работоспособности; б) содействовать формированию положительного

отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема знаний и навыков проведения массовых самостоятельных форм активного отдыха;

в) содействовать развитию творческой инициативы и самостоятельности, формированию навыков сознательной дисциплины.

Массовый характер и ограниченность времени занятий обуславливают необходимость их тщательного планирования, обеспечения доступности содержания, своевременной подготовки мест занятий и четкого распределения обязанностей между учителями за проведение.

Игры, аттракционы и соревнования поединки – важно чтобы эти мероприятия проходили в определенной последовательности для этого их необходимо заранее запланировать с учетом климатических условий. Так гимнастику, легкую атлетику, некоторые игры следует планировать на самое теплое время учебного года (начало сентября- май) В те дни, когда в расписании занятий есть уроки физической культуры, на большой перемене целесообразно проводить простые и спокойные игры и упражнения. При проведении игр и упражнений не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры.

Дни здоровья и спорта – проводятся ежемесячно для всех классов. Продолжительность для учащихся 1-4 классов 3 часа, для 5-9 классов 4 часа, для 10-11 классов – 5 часов. Сроки проведения определяются в каждой школе с учетом климатических условий, состояния спортивной базы. Основным критерием оценки дня здоровья и спорта является массовость. Учащиеся временно освобожденные от занятий физической культурой, также участвуют в проводимых мероприятиях оказывая посильную помощь организаторам и классным руководителям. (Приложение 2)

1.3. Анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности детей среднего школьного возраста

В костях у ребёнка органических веществ несколько больше, чем неорганических, что обеспечивает им упругость и эластичность. Под влиянием

разнообразных причин кости детей могут быть повреждены и деформированы. Причинами такой деформации могут быть: неправильное сидение за партой или столом, неправильно подобранные физические упражнения, которые требуют большого напряжения, переноса тяжестей в одной руке и т. д. Возраст 11-14 лет в процессе созревания организма является переломным. Этот период характеризуется резким изменением функционального состояния органов и систем, связанных с половым созреванием. В подростковом периоде (11 – 14 лет) совершается нейронная организация коры больших полушарий, в особенности её филогенетически наиболее новые отделы – ассоциативных областей коры, играющих важную роль в осуществлении психофизиологических функций. Наиболее часто деформируется позвоночник, что приводит к нарушению правильной осанки. С рождения позвоночник ребёнка относительно прямой. Однако по мере роста и развития ребёнка он приобретает форму естественного изгиба в виде буквы «S». Когда ребёнок начинает сидеть, у него образуется шейный изгиб, обращенный выпуклостью вперёд (лордоз). С началом активной деятельности мышц туловища возникает поясничный изгиб, выпуклостью направленный также вперёд (поясничный лордоз). Постепенное укрепление скелетных мышц, держания головы и туловища в определённом положении приводит к возникновению грудного изгиба, направленного выпуклостью назад (кифоз). Умеренные изгибы являются естественными и необходимыми. Однако при отсутствии контроля за правильной посадкой учащихся за партой во время уроков или за столом во время выполнения домашних заданий, а также нарушениях в методике физического воспитания эти изгибы могут приобрести сверхнормальные величины, в результате чего портится осанка усложняется работа внутренних органов и т.д. [29]. Под воздействием занятий физическими упражнениями и другими видами физической работы деятельность сердца совершенствуется. Мышцы сердца укрепляются, растёт их масса, увеличивается объём и сила сокращений. Происходит анатомическое увеличение размеров сердца, и совершенствуются его физиологические и функциональные показатели, наблюдается так называемая рабочая гипертрофия,

которая является закономерным следствием биологических процессов, происходящих в организме под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и другими видами двигательной деятельности ребёнка. Вместе с тем физическая нагрузка во время занятий с детьми этого возраста должна быть такой, чтобы она не вызывала чрезмерных напряжений и перегрузки в результате чего может произойти патологическое расширение сердца. От такой перегрузки необходимо всячески оберегать детей. Поэтому во время занятий физическими упражнениями учитель-воспитатель должен внимательно следить за дозировкой физической нагрузки.

В школе, к ребёнку, предъявляются четкие требования к результатам его учебной деятельности, которые постоянно подвергаются оценке. Активность ребёнка направляется на внешний мир, это период интенсивного формирования умений и приобретений знаний. В социальной жизни ребёнок начинает со сверстников. Повышает негативизм к взрослым и особенно к родителям. Главная особенность мышления школьников заключается в том, что они переходят на следующий этап развития мышления, который можно назвать этапом конкретных логических операций.

В психологических особенностях детей, в подростковом возрасте происходят нейроэндокринные изменения. В анатомическом строении всей центральной нервной системы подростки существенно не отличаются от взрослого. Главный мозг подростка весит лишь на 100-150 гр. Меньше мозга взрослого. К 14 годам борозды и извилины головного мозга еще продолжают формироваться: образуются новые временные связи, совершенствуется анатомическая и синтетическая деятельность, интенсивно загружаются «кладовые памяти».

Нейроэндокринные перестройки, возникающие в этом возрасте, влияют на формирование характера подростков. В этом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Начинается складываться отчетливое представление о себе. Если ранее было отчетливое подражание взрослым, то теперь ребёнок пытается быть самостоятельным. Дети в переходном возрасте обладают сильно

выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критическому переосмысливанию. Особенно придирчивы подростки к человеку, претендующего на роль наставника.

Если развитие ребенка до семилетнего возраста характеризуется как первый период "вытягивания", то развитие его от 7 до 12 лет идет довольно равномерно и обозначается как первый период "округления". В этом возрасте задерживается темп роста и увеличивается вес. Мышечная система и двигательная деятельность в этом возрасте приобретают новые особенности. После 8-9 лет наблюдается усиленное развитие мускулатуры тела и нарастание силы мышц. В сочетании с укреплением суставно-связочного аппарата это делает органы движения более способными к физическим напряжениям. Несмотря на большую подвижность, дети 13 - 14 летнего возраста скоро утомляются, чему способствует нерациональная трата сил вследствие еще недостаточного совершенства функций ЦНС, в частности в отношении координации движений. Благодаря более высокому и обильному снабжению мышц кислородом работоспособность детей, если они работают с паузами и отдыхом, остается довольно высокой. Во время занятий с детьми этого возраста необходимы смена упражнений, исключение однообразных движений и крайне ограниченное использование силовых напряжений, неблагоприятно влияющих на сердечно-сосудистую систему и дыхание. Благодаря большой частоте сердечных сокращений и более быстрому кругуобороту крови у детей среднего возраста, снабжение кровью тканей тела может происходить в большем объеме, чем у взрослых. Это обеспечивает необходимый уровень кровяного давления и более высокий обмен веществ, свойственный детям данного возраста. Следует отметить также характерную для этого возраста способность сердца быстро приспосабливаться к трудным условиям кровообращения, чему содействует достаточно развитая нервная регуляция деятельности сердца, высокая эластичность сосудистых стенок и относительно более широкий просвет артерий. В таких условиях при сравнительно низком кровяном давлении сердце легко проталкивает кровь в артерии. Со стороны функций органов дыхания, как и в дошкольном возрасте,

можно отметить большую частоту и вместе с тем недостаточную глубину дыхания. Это по-прежнему выдвигает задачу путем применения в данном возрасте соответствующих физических упражнений развивать и совершенствовать дыхательную систему. Большая поверхность тела по сравнению с его массой обуславливает большую теплоотдачу у детей, чем у взрослых, поэтому дети легко теряют тепло и менее способны бороться с охлаждением. Такая особенность детского организма должна быть принята во внимание при определении времени пребывания детей в воде во время купания и плавания. Средствами физического воспитания детей школьного возраста могут быть: гимнастические упражнения, групповые игры, особенно сопровождающиеся эмоциональными реакциями, спортивные развлечения, прикладные упражнения, проводимые в естественных условиях местности и содержащие элемент борьбы и элементы преодоления сопротивлений. Положительное влияние на организм детей оказывает катание на коньках, лыжах, обучение приемам лазания и метания. При организации занятий физическими упражнениями необходимо учитывать, что продолжительность урока с детьми должна быть меньше, чем с взрослыми. Плотность урока должна быть меньшей для чего увеличиваются длительность и число пауз в занятиях с обязательным применением активного отдыха. При выборе упражнений следует избегать движений, связанных со значительным статическим напряжением и задержкой дыхания [11].

Данные этого раздела необходимо знать и учителям физкультуры и родителям. Причем не только для того, чтобы уметь быстро определять уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности школьника, более грамотно строить процесс физического воспитания детей, осуществлять врачебно - педагогический контроль. Но и для того, чтобы иметь возможность оценивать эффективность занятий физическими упражнениями, выявлять слабые места и пробелы в физической подготовке и вовремя их корректировать [16].

Учитывая, что специфика медицинского обслуживания в школе не позволяет проводить ежедневный и даже еженедельный (текущий) надзор за состоянием здоровья детей желательнее в школьном дневнике иметь страницу родительского контроля, где отражалась бы субъективное состояние здоровья ребенка за неделю: самочувствие, настроение, сон, аппетит. Самочувствие - это живой барометр состояния организма. Регулярные занятия физической культурой обычно способствуют хорошему настроению, жизнерадостности, бодрости. Если у ребенка появились вялость, слабость, головная боль, головокружение - это может свидетельствовать о развитии утомления. Сон, по словам академика И.П. Павлова, является "выражателем нервной системы". Переутомление, вызванное слишком эмоциональными играми, чрезмерными физическими нагрузками, может провоцировать бессонницу или, наоборот, повышенную сонливость. Поэтому необходимо отмечать продолжительность и качество сна (крепкий, прерывистый, со сновидениями, бессонница). Спокойные вечерние прогулки на свежем воздухе способствуют нормальному сну. Аппетит при расширенном двигательном режиме, регулярных занятиях физической культурой обычно повышается. Если же он ухудшается, значит, ребенок переутомился или заболел. Различают нормальный, повышенный и пониженный аппетит. Важно помнить, что контроль родителей за субъективным состоянием ребенка вовсе не заменяет системы врачебного контроля, и только дополняет ее. Данные родительского контроля позволяют педагогу вовремя снизить величину физической нагрузки, заменить игры, характеризующиеся высокой подвижностью, более спокойными и т.д. [17].

Установлено, что величина заболеваемости зависит от уровня физического развития: у детей с отклонением в физическом развитии, обусловленным как избытком массы тела за счет жировоголожения, так и дефицитом массы, заболеваемость в 1,5 - 2 раза выше, чем у детей с нормальным физическим развитием. По данным медицинского обследования, врач делает индивидуальное заключение о допуске школьника к учебным и внеучебным занятиям физической культурой и спортом на основании оценки состояния здоровья, физического

развития, функциональной готовности организма и уровня физической подготовленности. При оценке состояния здоровья по всей совокупности морфологических и функциональных признаков и данных анализа особое внимание уделяют особенностям опорно-двигательного аппарата и других органов, затрудняющим или препятствующим выполнению тех или иных упражнений. Отмечают отклонения в процессе развития организма школьника по сравнению со сверстниками. Оценку уровню физической подготовленности дают по данным спортивного анализа, анализа успеваемости, спортивной характеристике и наблюдений, проведенных во время выполнения физических упражнений. На основании медицинского заключения все школьники распределяются согласно положению, утвержденному Министерством Здравоохранения России, на три группы: основную, подготовительную, специальную.

1.4. Формы организации физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и методика их проведения с учащимися 13-14 лет

Оздоровительная физкультурная деятельность имеет сложную структурную организацию, включающую в себя информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные образцы и ориентации) компоненты;

- информационный объединяет в себе знания о физической, психической и социальной природе человека, о возможностях ее преобразования в процессе оздоровительной физкультурной деятельности;

- операциональный включает средства, методы и формы деятельности, способы контроля за физическим развитием, двигательной подготовленностью, функциональным состоянием организма;

- мотивационный включает образцы движений и двигательных действий, представления о формах «телесности» и уровнях физической подготовленности, ценностные ориентации на удовлетворение социально значимых, культурных и личностных потребностей.

Физкультурное воспитание ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход - формирование физической культуры личности. Рассмотрим основные концептуальные положения на развития физкультурного воспитания, определяющие его сущность и прогрессивную направленность:

- либерализация процесса воспитания, изменяя сложившиеся педагогические авторитеты общественно - государственной системы физического воспитания, расширяя сотрудничество и взаимную ответственность людей, способствует переходу отношений объекта и субъекта воспитания в субъект - субъективные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей:

- гуманизация процесса воспитания ориентирует его на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого человека, развития самостоятельности личности, приобщения людей к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам эстетическим нормам поведения в обществе;

- непрерывное развитие физкультурного воспитания, представляющее собой динамическое движение поливариантного педагогического процесса, построенного на использовании гибких методов и средств обучения, обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, а также самостоятельность и инициативу занимающихся:

- гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает соразмерное представление в нем процессов духовного и телесного развития человека, использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармонического формирования и реализации всего спектра способностей индивида.

Внедрение рассмотренных концептуальных положений в физкультурно-оздоровительную практику возможно при условии формирования принципов, обосновывающих теоретическую и методологическую направленность физкультурного воспитания. Суть этих принципов отражает ряд закономерных черт его развития, конкретизирует и представляет конструктивный смысл системного построения данного процесса.

Отличительной чертой подхода к разработке содержания внеклассной работы по физической культуре является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у данного конкретного ребенка.

Одной из важных задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся.

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

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

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Физическое благополучие – это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, то есть обладают резервом. Духовное (душевное или психическое) благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своём будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, в отличии от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

Таким образом, сейчас можно себе представить три типа обязательных внеклассных занятий по физической подготовке школьников: спортивная подготовка, общая физическая подготовка, оздоровительные занятия. Выбор вида занятий определяется желанием, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем школьника. Оздоровительные занятия должны проводиться в группах лечебной тренировки для детей с ослабленным здоровьем и инвалидов. Занятия в группах ОФП объединяли бы учащихся, не проявляющих интереса к спортивным формам физической подготовки.

В организации физической активности школьников в настоящее время в силу разных обстоятельств все яснее заявляет о себе проблема «заорганизованности». Иными словами, неумелая, неправильная организация физкультурного и спортивного досуга всё чаще стала превращаться в антипод организации. В этом случае организация вместо элемента управления развитием физической культурой становится фактором, тормозящим это развитие, отталкивающим ребят от активных занятий спортом, девальвирующим физкультурные и спортивные ценности.

1. Гимнастика до занятий.

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Л. П. Матвеевым совместно с ленинградскими физиологами в 30-е годы XX столетия [30]. Основная задача утренней гимнастики - привести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более продуктивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Включение и ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц способствует их укреплению. Так, например, использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника. Введение

упражнений для укрепления свода стопы предупреждает плоскостопие. Значителен и закаливающий эффект как на самой утренней гимнастике, так и в сочетании с закаливающими процедурами.

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики школьники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки. Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель - оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется "вхождение" организма школьников в работу. Наряду с этим, гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня. Содействует воспитанию у детей привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения. Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5 - 8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до учебных занятий 8-10 минут. В практике школы встречаются самые разнообразные способы организации этого режимного компонента. Такое разнообразие, с одной стороны, можно рассматривать как положительный фактор: здесь учитываются конкретные возможности каждой школы. С другой стороны, отсутствие четких принципов проведения гимнастики обуславливает не всегда правильный подбор упражнений, их дозировку, и последовательность выполнения.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их

подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре. При подборе упражнений необходимо руководствоваться следующими соображениями:

- подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до занятий.
- оказывать воздействие на все группы мышц, занимающихся.
- быть доступными, т.е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности детей.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила.

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5-6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.

2. Далее следует 1-2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма и выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2-3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц туловища.

4. Затем выполняют 1-2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса следует упражнение на координацию движения, требующие внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Огромный положительный эффект окажет музыкальное сопровождение утренней гимнастики до занятий, что позволит поднять эмоциональный фон школьников и дать колоссальный заряд на весь день.

Смену комплексов можно проводить раз в две, три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется семь комплексов гимнастики до занятий. Разучивание упражнений целесообразно изучать в процессе уроков физической культуры.

Для музыкального сопровождения гимнастики до занятий следует подбирать спокойную ритмичную музыку. Большую помощь при проведении гимнастики может оказать радиофикация мест занятий. В этом случае гимнастику до занятий рекомендуется записывать на магнитофон и озвучивать через радиосеть школы.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10 ° С., если на пришкольной площадке для этого нет возможности или не позволяют погодные условия, гимнастика проводится в хорошо проветренных коридорах и других помещениях школы около классов, в классных комнатах, где проходит первый урок.

Так как гимнастика до занятий выполняется в повседневной одежде, необходимо, чтобы девочки в строю располагались за мальчиками.

Гимнастика до занятий проводится перед первым уроком. Независимо от того, где проходит гимнастика: в помещениях школы или на открытом воздухе, учитель, проводящий первый урок, должен находится около класса, наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь, акцентировать внимание детей на соблюдении правильной осанки и делать методические указания (спина прямая, плечи отведены, подбородок приподнят). Небрежное, вялое выполнение упражнений исключает необходимое мышечное напряжение и, следовательно, снижает эффективность гимнастики. Преподаватель физического воспитания и классный руководитель

должны объяснить учащимся значение гимнастики. Следует помнить, что гимнастика до занятий, будет эффективна лишь в том случае, если учащиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней серьезно. Составляет комплексы гимнастики учитель физической культуры (при этом следует шире использовать методическую литературу). Он же разучивает с учащимися комплексы упражнений на уроках физической культуры, а на семинарах готовит физоргов для их проведения. Для лучшего освоения упражнений желательно, чтобы в школе или классах висели таблицы с рисунками и описаниями текущего комплекса гимнастики. Это особенно необходимо в тех случаях, когда гимнастику до занятий проводят учащиеся.

2. Физкультурные минутки на теоретических уроках.

Вынужденная статическая поза во время уроков ведет к утомлению мышц, вследствие чего у школьников появляются признаки двигательного беспокойства, нарушается правильное положение тела за партой, что приводит к нарушению осанки. Появляется тенденция к сутулости, искривлению и нарушению подвижности позвоночного столба. Ограничение амплитуды движений на уроках приводит к ухудшению подвижности плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ограничивается подвижность грудной клетки, что в свою очередь изменяет частоту и глубину дыхательных движений. Вследствие этого нарушается поступление кислорода к органам, прежде всего в головной мозг, что приводит к преждевременному утомлению.

Физкультурные минуты - это активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках и на самоподготовках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные влияния статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Исследования указывают на необходимость проведения физкультурных минут на каждом уроке, самоподготовках, а также во время занятий в учебно-производственных комбинатах. Для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й минутами каждого урока. При

организации этого вида активного отдыха в указанные промежутки времени отмечается благоприятная динамика умственной работоспособности в течение урока, учебного и продленного дня. Во время контрольных работ, сочинений и т.п. физкультурную минуту можно не проводить.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные движения, отличающиеся по своей структуре и движениям. Выполнение при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4-5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса 1,5-2 минуты.

При составлении комплексов физкультурных минут высокое значение придается последовательности выполнения упражнений. Рекомендуется следующий порядок выполнения:

- одно упражнение в потягивании (выпрямляет позвоночник и растягивает мышцы, находящиеся при сохранении рабочей позы в статическом состоянии, способствует вентиляции легких и ликвидации застойных явлений);
- одно упражнение, вовлекающее в работу различные сочетания групп мышц верхнего плечевого пояса (особое внимание уделяется упражнениям на осанку);
- одно упражнение для мышц туловища и ног; повороты, полунаклоны, полувыпады, полуприседания и т.п.; в сочетании с простейшими движениями рук;
- одно упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности;
- одно упражнение на внимание; асимметричные движения рук, выполнение по словесному описанию и т.д.

По окончании выполнения упражнений рекомендуется принять положение правильной осанки и удерживать ее в течение 5-6 секунд. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки в процессе учебных занятий.

Упражнения рекомендуется выполнять стоя около парты или сидя. Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели. Если же в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется 10 комплексов физкультурных минут. Подобная методика обеспечивает постепенное обновление упражнений комплекса и создает более благоприятные условия для овладения ими.

Ответственным за составление комплексов является учитель физической культуры. Разучивание упражнений рекомендуется проводить после уроков или в другое свободное время под руководством классного руководителя. Помощь ему должны оказывать физкультурный актив и физорги классов.

Упражнения для физкультурных минут, также как и для гимнастики до занятий, следует подбирать с учетом усвоения детьми из курса физической культуры основных положений и движений рук, ног, туловища и головы. Упражнения комплексов рекомендуется проводить одно за другим без остановок.

Для повышения эффективности физкультурных минут целесообразно использовать музыкальное сопровождение. К подбору соответствующей музыки рекомендуется привлекать учащихся класса. Это будет способствовать повышению интересов школьников к этому виду активного отдыха.

Сигнал проведения физкультурных минут дает физорг класса. Для показа упражнений привлекается один из наиболее подготовленных учеников класса. По мере овладения упражнениями комплекса учащиеся могут выполнять его самостоятельно. Учитель контролирует выполнение упражнений, дает методические указания.

Организация и проведение физкультурной минуты осуществляется следующим образом. По команде учителя школьники прекращают учебную деятельность и встают около парты. Учитель включает магнитофон, а учащиеся начинают выполнять упражнения комплекса под музыку.

Перед проведением физкультурной минуты помещение проветривается. Летом открывается окно, зимой - форточка.

3. Физкультурные паузы.

Физкультурная пауза в отличие от физкультурной минутки продолжается от 8 до 10 минут, включает 8-10 упражнений. Проводить ее рекомендуется ежедневно на пике утомления после 3-4 уроков, и во время приготовления домашних заданий во время продленного дня и дома. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз входят подвижные игры, прогулки, спортивные развлечения на свежем воздухе.

Физкультурная пауза начинается с упражнений в потягивании, затем выполняются три - четыре упражнения для мышц туловища (преимущественно общего воздействия: наклоны, повороты, приседания и др.), и заканчивается комплекс, как правило, свободными маховыми движениями рук и ног (упражнения на расслабление). Дозировка 6-8 повторений. Темп средний и быстрый. Физкультурные паузы, содержанием которых являются гимнастические упражнения, рекомендуется, как и физкультурные минутки выполнять под музыку в виде ритмической гимнастики. Особенно эффективно это получается во время приготовления уроков в группе продленного дня или дома, когда на фоне умственного и физического утомления необходимо эмоциональное воздействие.

4. Физкультурные мероприятия на удлинённых переменах.

При проведении удлинённых перемен в 5-9 классах рекомендуется использовать спортивные или подводящие к спортивным игры, например бадминтон, настольный теннис, пионербол, соревнования на точность броска мяча в кольцо. Учащиеся любят игры, где можно самим принять решение и проявлять 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, требующие проявления силы, смелости. Девочкам больше подходят волейбол и плавные, выразительные движения художественной и ритмической гимнастики.

Известно положительное значение для отдыха школьников переключение учебной деятельности на физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения и т.п.

Педагогические наблюдения и специальные исследования показывают, что чем больше совершенна организация основных форм физического воспитания и различных их видов, тем эффективнее отдых детей и влияние его на умственную и физическую работоспособность, физическое развитие, двигательную подготовленность, состояние здоровья и успеваемость.

Игра – великое изобретение человека; она имеет для его биологического, социального и духовного развития не меньше, а, может быть, даже и большее значение, чем огонь и колесо....

Игры на переменах относятся к физкультурно-оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня. Подвижные игры на переменах решают задачу активного отдыха детей после урока, способствуют снижению утомления, наблюдающегося к концу урока, повышению работоспособности и поддержанию ее на более высоком уровне на следующих учебных занятиях.

Когда мы говорим об игре и ее роли в развитии школьника, то здесь встают два основных вопроса. Первый вопрос о том, как сама игра возникает в развитии, вопрос о происхождении игры, генезисе ее второй вопрос — какую роль эта деятельность играет в развитии, что означает игра, как форма развития ребенка в школьном возрасте. Является ли игра ведущей, или просто преобладающей формой деятельности ребенка в этом возрасте?

Что с точки зрения развития, игра не является преобладающей формой деятельности, но она является в известном смысле ведущей линией развития в школьном возрасте.

Участие школьников в таких играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. В таких играх совершенствуется мышление, включая действия по планированию, прогнозированию, взвешиванию шансов на успех, выбору альтернатив.

Отсюда и возникает игра, которая, с точки зрения вопроса о том, почему ребенок играет, всегда должна быть понята как воображаемая иллюзорная реализация нереализуемых желаний.

Необходимость активной перемены в условиях школы с продленным днем еще более очевидна. Специальные исследования, проведенные с целью определения эффективности активной перемены и содержания активного отдыха, выявили следующие факторы. Школьники, которые активно участвовали в играх на перемене, в четыре раза меньше отвлекались на следующем после перемены уроке, чем их одноклассники, читавшие на перемене, стоявшие или спокойно ходившие по коридору. Из общего числа отвлечений на уроках 80 % приходится на школьников, имевших пассивный отдых, и 20 % на детей, активно проведших перемену.

Наиболее эффективными играми на переменах являются игры малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности, сильно возбуждающие детей, при малой продолжительности времени перемены, недостаточном для восстановительных процессов, имеют отрицательное воздействие: они снижают работоспособность школьников в начале урока, поскольку дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность.

В практике работы школ на перемене можно с успехом проводить следующие игры: игры малой интенсивности - "Кто подходил", "Под хлопки", "Найди предмет", "Что изменилось", "Руки соседа", "Не урони палку" и др.; игры средней интенсивности - "Делай так, делай так", "День и ночь" и др.

Для организации и проведения игр на перемене учитель физической культуры должен проинструктировать классных руководителей и отдельно ученический физкультурный актив школы, актив класса. Знание подвижных игр учителями и ученическим активом - первое условие успешного проведения этой работы в школе. Кроме знакомства с играми, учитель физической культуры должен уделить внимание методике их проведения и в целом методике организации активного отдыха.

Такая подготовка руководителей игр на перемене диктуется возрастными особенностями школьников. Наблюдения показывают, что дети 5-6 классов нуждаются в обязательном руководстве их играми. Подвижные игры детей быстро распадаются, если нет контроля со стороны руководителя. У школьников нет опыта в самостоятельной организации игр, нет достаточных знаний подвижных игр, поэтому возникает необходимость организовать для младших школьников и провести с ними игру, можно согласуясь с их интересами и возможностями. Часто можно видеть, что дети играют охотно и эмоционально, если за их игрой заинтересованно наблюдает старший, вносит поправки, устраняет спорные моменты, подбадривает. Успешно и интересно проходят игры, когда их организуют и в них участвуют старшие школьники. Классные руководители и воспитатели при этом должны осуществлять общий надзор за проведением этого важного для здоровья и работоспособности физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Игры организуются на переменах. Целесообразно проводить их отдельно с каждым классом в коридоре или по параллелям. При любой удобной возможности эти игры желательно проводить на открытом воздухе, на спортивной площадке. Ограничение коллектива играющих одним классом диктуется быстрой утомляемостью детей в большом коллективе, большом нервном напряжении, что естественно не способствует отдыху детей.

Организация активного отдыха на малой перемене может осуществляться следующим образом. После звонка с урока дети выходят в коридор и помощью учителя или старшеклассников проводят или играют самостоятельно в игры. За 10 минут 15-минутной перемены дети могут поиграть в 2, 3 игры. Целесообразно начинать с игры средней интенсивности, и заканчивать игрой малой интенсивности. Этим достигается снижение физической и эмоциональной нагрузки перед началом следующего урока.

В начале перемены называется знакомая игра, распределяются роли, и дети несколько раз играют в нее. Непременным условием каждой игры должно быть подведение ее результатов с тем, чтобы учащиеся не потеряли к ней интерес.

Новую игру коротко объясняют, дети делятся на команды или распределяют роли в игре и игра опробывается, чтобы выяснить, насколько хорошо учащиеся ее поняли. Затем вносятся поправки, после чего дети играют по всем правилам до соответствующего для каждой игры результата. Руководящая роль старшего при этом может заключаться в надзоре за выполнением правил игры, в определении результата игры, в разборе конфликтной ситуации, в поддержании порядка и дисциплины.

Следует поощрять и самостоятельные спонтанно возникающие, подвижные игры детей, отвечающие требованиям высокой нравственности. Если при этой игре не требуется прямое руководство ею, то все равно должно быть наблюдение.

5. Игры, аттракционы и соревнования – поединки (спортивный час).

Известно, что наиболее эффективный активный, а не пассивный отдых и такой, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями. Активный ежедневный отдых поставляет школьникам 35-40% суточного объема движений.

Специфические задачи спортивного часа: это разрядки умственного напряжения учащихся, противодействия развитию чрезмерного утомления, обеспечение эффективного отдыха, повышение работоспособности школьников, укрепление их здоровья, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности. По результатам многих исследований активный полуторачасовой отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности, также как и отдых, продолжительностью в 1 час, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы учащихся. Это выражается в увлечении показателей умственной работоспособности, улучшения подвижности нервных процессов [22].

Такой же отдых, но не на воздухе, а в помещении не оказывает положительного влияния на работоспособность учащихся. Эффект от его ниже, чем от любого организованного отдыха на улице.

На спортивном часе, как нигде с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащение детей знаниями подвижных игр и эстафет, формирование у них умения организованно играть в коллективе сверстников. На спортивном часе также можно применять игру «Утки и охотники». В спортзале чертится круг диаметром 8-10м., класс делится на две равные команды, назначаются капитаны и они выбирают по очереди игроков. В кругу находятся «Утки», «Охотники» за кругом, играют волейбольным мячом. Задача осалить «Уток» мячом, передовая мяч друг другу, не заходя за линию. Игра на время, кто быстрее осалит всех «Уток», тот и победил. Бежать с мячом вокруг «озера» нельзя, нужно его вести.

Место спортивного часа в режиме дня школы, также как и других видов физкультурно-оздоровительной работы, определяется закономерностями работоспособности школьников в течение учебного дня.

Известно, что после подъема работоспособности школьников с 8 до 11 часов, дальше происходит снижение, а к 14 часам - особенно интенсивно. Одновременно фиксируется и интенсивность снижения подвижности нервных процессов. Это характерно для всех школьников. Однако у младших школьников уровень работоспособности ниже, и период наиболее эффективной работы короче. Поэтому в школе с продленным днем, работающей в одну смену, оптимальным временем для проведения динамического часа является время начала снижения работоспособности, то есть после 12 часов.

Спортивный час может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям школьников. К ним можно отнести следующие виды движений:

- ходьба обычная с различными движениями рук, ног и туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки с изменением направления, ходьба на носках и пятках;
- бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по сигналу, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий

(перепрыгивание обозначенных линиями "канавы", пробегание по бревну, перелезание через конструкцию, заборчик и др.) и т.д.;

- прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скамейку, обруч и т.д.;
- бросание и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- лазание, перелезание, подлезание через обруч, лестницы, заборчики и другие конструкции на игровой площадке;
- висы, упоры на детских перекладинах, рукоходах;
- упражнения в равновесии, ходьба по узкой линии, бревну без предметов и с предметами, с преодолением препятствий (перешагивание кубиков, натянутой веревочки и т.д.);
- упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обручи, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища), с кеглями, с серсо (набрасывание колец на палку). Со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.). Упражнения для рук, ног, туловища головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;
- подвижные игры с построениями и перестроениями, с обще развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, с преодолением препятствий, с сопротивлением;
- эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием. Передвижениями на санках, лыжах, коньках и т.д.;
- спортивные развлечения типа катания на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, а зимой катание на санках, лыжах, коньках. Элементы игры в бадминтон, развлечения с волейбольным, баскетбольным, футбольным мячами и с хоккейными клюшками и др.

Особым интересом у нас в школе пользовалась игра «Снайперы» или «Перестрелка». Класс делится на две команды, для игры используется волейбольная площадка, играют одновременно двумя волейбольными мячами.

Задача каждой команды осалить игроков противника. Осаленный игрок не выбывает, а уходит за лицевую линию противника и может вновь вступить в игру, если не пересекал лицевой линии овладеет мячом и сумеет осалить противника, или передать мяч своим. Играют до осаливания всех игроков противника. Данная игра вызывает просто бурю положительных эмоций у школьников!

Необходимо привести в соответствие условия труда учителя. Он должен выполнять функции, которые имеют к нему непосредственное отношение. В больших школах следует иметь лаборантов по физической культуре.

Через журнал «Физическая культура в школе» учитель физической культуры Пономарева В.Г. из Пермской области. Её работа строится на незыблемом единстве урочной и внеклассной деятельности. В повседневной работе она уделяет основное внимание физкультурно — оздоровительному направлению, создание общих предпосылок успешного обучения. Вот как она описывает проведение спортивного праздника «Путешествие в страну Баскетболию». Инвентарь: по малому баскетбольному мячу на каждого ученика, костюм жирафа, наградные жетоны в форме мячей, большая карта путешествия. Помощник учителя изображает жирафа. Учащиеся входят в зал под марш с баскетбольными мячами в руках.

Учитель. Мы рады приветствовать вас в этом зале. Сейчас мы отправимся в замечательное путешествие по удивительной и прекрасной стране Баскетболии.

Далее проводится игра для разминки «Семейка». По сигналу учителя дети начинают движения в разных направлениях и по свистку должны составить «семьи» из 3-х, 4-х и 5-ти мячей в виде треугольника, квадрата и олимпийских колец из 5-ти мячей. Победившая «семья» получает наградные жетоны у «жирафа».

I город «Дружба». В этом городе надо подружиться со своим мячом. Разминка с мячом под музыку. Конкурс «Кто лучше владеет мячом?» Задание: вращение

мяча вокруг туловища за 30 сек.; вращения меча восьмёркой вокруг ног за 30 сек. Победителям «жираф» вручает наградной жетон.

II город – «Передай – лови». Учитель рассказывает учащемуся об основных правилах передачи и ловли мяча. Затем задание: найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 сек. Пара сделавшая за 30 секунд больше передач получает жетон.

III город – «Дриблинг». Учитель напоминает ребятам правила ведения мяча. Затем они выполняют индивидуальные упражнения баскетболиста с элементами дриблинга. Игра «Колдунчики с ведением мяча». Водящие – два старшеклассника. Все игроки двигаются с ведением мяча по залу; кого водящие осалят, принимают исходное положение «ноги врозь, мяч над головой». Если партнер пролезает у пойманного под ногами, он его освобождает. Выигрывают и получают наградные талоны те, кто ни разу не будет осален «колдунчиками».

Рекламная пауза с рассказом учителя о рождении баскетбола и его младшего брата мини-баскетбола. Этому событию посвящается танец реп с мячом в руках. Жираф танцует вместе с ребятами.

IV город – «Бросайка». Учащиеся в месте с учителем и жирафом вспоминают основные правила броска мяча в кольцо, а затем выполняют два задания.

Задание 1: чья команда быстрее попадет в кольцо 10 раз (награда жетон всем игрокам команды).

Задание 2: Кто быстрее попадет в кольцо 3 раза (жетоны получают первые пять игроков). Участники строятся возле карты страны Баскетболии. Учитель раздает участникам карточки с баскетбольными понятиями. Они должны найти на карте нужный термин. За правильный ответ – наградной талон.

Заключительное построение. Учитель подводит итоги и вручает медали участникам в зависимости от количества набранных ими наградных жетонов.

Содержание спортивного часа, включающего естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения типа катания на лыжах и коньках и др., согласуется с учебным материалом программы по

физической культуре. Дополняет его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует моторное развитие школьников.

В школьном возрасте игра не умирает, а проникает в отношение к действительности. Она имеет свое внутреннее продолжение в школьном обучении и труде обязательная деятельность с правилом.

В спортивном часе как в одном из способов организации физического воспитания можно выделить три условные части.

1-ая часть - подготовительная (10-15 мин.) начинается сразу же после прихода детей на место занятия. Ее содержание: построение, организационные указания воспитателя, ходьба и медленный бег 300-500 м. в колонне по одному, обще развивающие упражнения либо во время ходьбы, либо в кругу, либо в игре типа "Товарищ командир".

Ходьба и бег в начале спортивного часа используются как эффективная разминка сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Способствующее более быстрому насыщению крови кислородом, снижающее застойные явления за счет улучшения крово и лимфообращения. Кроме того, ходьба, бег, обще развивающие упражнения являются средством подготовки организма к последующим двигательным действиям детей.

Вторую часть спортивного часа (30-40 мин.) можно назвать основной для активного отдыха детей. Она в свою очередь состоит из общих для всего класса подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений и самостоятельных двигательных действий.

Сегодня каждый педагог постоянно находится в поисках наиболее эффективного оздоровительного режима, который должен создавать возможности для реализации в повседневной жизни ребенка следующие триады: достаточной двигательной активности с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и эмоциональных впечатлений.

Проводимые со всем классом подвижные игры и эстафеты, несущие в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному

переключению детей на другой вид деятельности, а, следовательно, и более полному отдыху. Активные движения этой части способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, скоростно-силовых качеств, обогащают двигательный опыт детей, увеличивают знания о подвижных играх.

Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка.

Самостоятельные игры детей и спортивные развлечения в парах, небольших группах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, способствуют дальнейшему их отдыху.

3 -я часть - заключительная направлена на организованное окончание активного отдыха школьников. В нее входят: общее построение школьников, спокойная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание с тем, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние, при котором возможна эффективная последующая учебная деятельность (самоподготовка).

Спортивный час обязательно предполагает организованный приход детей на место занятия и организованный уход в школу.

Структура спортивного часа, как и любого занятия, физическими упражнениями, продиктована мотивами психофизиологического и педагогического характера.

Некоторые организационные моменты активного отдыха, такие как проведение обязательной ходьбы и бега для всех здоровых детей, общих для всех учеников подвижных игр, эстафет и т.д. Организованный приход и уход с игровой площадки и др. связаны с тем, что младшие школьники еще не имеют достаточных знаний для самостоятельных занятий физическими упражнениями, не имеют достаточного запаса знаний подвижных игр, еще не владеют организационными навыками для их проведения.

Нам надо определиться в главных ценностях, что нам нужно: «хлеба и зрелищ», как в Древнем Риме времён Нерона, или здоровья как ещё в середине

XVI века утверждал Меркуриалис, может быть взять и перечитать его шесть книг?

Термин «физическая культура» имеет как минимум двойное значение: физическая культура – часть общей культуры, вид общественной деятельности, направленный на укрепление здоровья человека, на развитие физических качеств и «физическая культура» - педагогический процесс воспитания физических качеств.[2, 3]

Глава II. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.

Данный метод применялся на протяжении всего эксперимента. Изучались научная и учебная литература по вопросам физического воспитания школьников, инструктивные и методические документы органов образования, труды ведущих ученых-педагогов страны и методические разработки передовых учителей.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными.

3. Метод контрольных испытаний.

Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим в последние годы особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет учителям определить состояние тренированности у детей, уровень развития физических качеств и других показателей.

4. Анкетирование.

Этот метод предусматривает получение информации от исследуемых путем письменного ответа на вопросы и заблаговременно подготовленных анкет. Одним из преимуществ анкетирования перед беседой можно считать возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых, все зависит от количества подготовленных бланков анкет. К тому же результаты анкетирования более удобно подвергать анализу методами математической статистики.

5. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе школы №150 г. Красноярска в период с сентября 2013 г. по май 2014 г. Для его проведения

были определены 2 группы мальчиков учащиеся 7-х классов (в возрасте 13-14 лет) указанной школы (контрольная и экспериментальная), по 11 человек в каждой.

Предложенная методика заключается в увеличении объема и времени занятий физическими упражнениями в экспериментальной группе (ЭГ) с применением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

6. Методы математической статистики.

Цель применения математических методов статистики заключалась в количественном анализе экспериментальных данных и установлении взаимосвязи и взаимозависимости между ними. Для этого при обсчете и анализе полученных данных нами определялись: среднее арифметическое (M), среднее квадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического (m), достоверность различий по Стьюденту (t -критерий).

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе школы №150 г. Красноярска с сентября 2013 г. по май 2014 г., в три этапа:

На первом этапе изучалось состояние вопроса на основе анализа соответствующей научно-методической литературы, проведения бесед с учителями физической культуры школы.

На втором этапе был организован и проведен педагогический эксперимент, который предусматривал проведение в учебном процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня с учащимися 13-14 лет которые оказывают положительное влияние на физическое развитие, двигательную подготовленность и умственную работоспособность.

Основной задачей третьего этапа являлось применение методики проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся 13-14 лет.

Глава III. Эффективность влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня детей 13-14 лет на физическое развитие, физическую подготовленность и умственную работоспособность.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы продленного дня, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

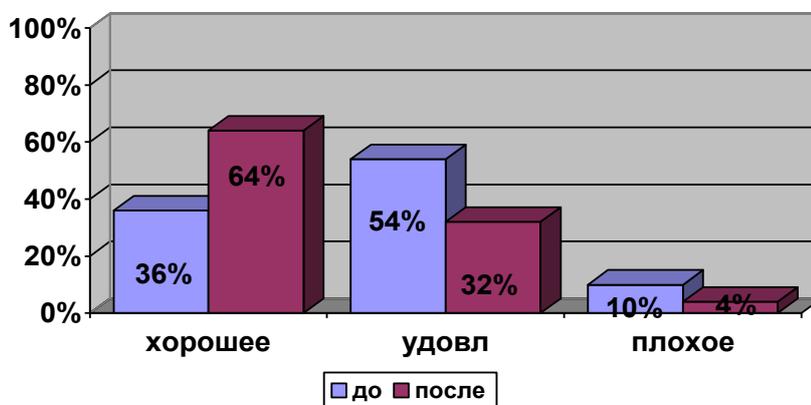
При организации режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций [23].

Показатели, отражающие суточный ритм физиологических функций, в значительной мере зависят как от длительности учебных занятий, так и от их организации. У учащихся в процессе учебных занятий активно участвуют в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Положение, сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затруднения крово и лимфообращения в ногах и руках.

Каково же состояние здоровья наших респондентов? Ребятам была предоставлена анкета, ответив на ее вопросы, мы смогли проанализировать о мнении опрошенных о своем здоровье. (Приложение 3). Начнем с характеристики физического здоровья и тесно связанного с ним физического развития. Согласно первичным данным, хорошим свое здоровье считали менее трети опрошенных (36%) после (64%), немногим более половины (54%), оценивают его как

удовлетворительное после (32%) и лишь десятая часть (10%) – как плохое, сейчас всего лишь (4%).

Здоровье респондентов



Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции, ухудшается уровень здоровья. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривление позвоночника. Принято различать две позы утомления: первая фаза -возбуждение - выражается в возрастании утомления и вторая - возбуждение сменяется наступлением охранительного торможения (внешние признаки: чувство апатии, сонливость). Эти фазы утомления характерны для школьников всех возрастных групп. Следовательно, работоспособность у учащихся на протяжении урока не бывает постоянной. Вначале она невысока, затем поднимается и удерживается какое - то время на высоком уровне, после чего начинает снижаться, претерпевая, таким образом, три качественно различных периода: вработывание, устойчивое состояние умственной работоспособности и утомление. Фазность изменения работоспособности учащихся повторяется на каждом учебном занятии.

С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы. Это позволит более рационально организовать учебную деятельность и время для активного отдыха учащихся. Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствуют снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся. В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется "вхождение" организма школьников в работу. Положительным активным отдыхом является проведение физкультурных минут и физкультурных пауз на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.

Отрицательные функциональные сдвиги, происходящие в организме школьников под влиянием, в первую очередь, статического компонента учебной деятельности, в значительной степени ликвидируется в результате активного отдыха на переменах. Исследования показывают, что проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствуют улучшению умственной работы на следующих уроках.

Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут и пауз на уроках и физических упражнений на переменах оказывают эффективное воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время ее существенного снижения следует организовать продолжительный активный отдых на открытом воздухе [17].

Специально организованный активный отдых в течении учебного дня способствует повышению умственной работоспособности школьников.

Важным аспектом организации двигательного режима является необходимость обеспечения достаточного уровня двигательной активности школьников.

Установлено, что с началом полноценного обучения детей в школе, их суточная двигательная активность снижается на 40 %, но потребность в движении еще удваивается. По мере перехода из класса в класс уровень двигательной активности резко снижается. При этом 85-87% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении. Произвольная двигательная активность у них составляет 17-20 %, а на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-4 % [13, 28].

Занятия физической культурой лишь частично пополняют недостаток движений - около 39,5 % суточной потребности или 10,9 % недельной потребности. И если школьник дополнительно не будет заниматься физическими упражнениями, это может повлечь за собой задержку в развитии его моторики.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Принято считать, что объем двигательной активности школьников должен составлять 7-12 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, более высокая устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптация к физическим нагрузкам [31].

Важное значение имеет организация двигательной активности в режиме дня. В исследованиях Г.И Погадаева показано, что у школьников, особенно в возрасте 11 - 14 лет наблюдается практически ежечасная потребность в движениях. Признаки утомления во время уроков, выражающиеся в проявлении двигательного беспокойства являются проявлением потребности в движениях. Проведение кратковременных физических упражнений в форме физкультурных минут и игр на перемене позволяет в определенной мере удовлетворить эту потребность [50]. Значительное повышение двигательной

активности в утренние часы, к середине дня и вечеру совпадает со снижением умственной работоспособности и удовлетворяется гимнастикой до учебных занятий, а также более продолжительными занятиями физическими упражнениями: активным отдыхом в середине учебного дня, занятиями в кружках, секциями, активными прогулками на воздухе. Сказанное выше объясняет необходимость регулярных занятий физическими упражнениями в режиме дня школьников. Физкультурно-оздоровительная работа - гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки и паузы на общеобразовательных уроках, физические упражнения и игры на переменах, спортивный час - равномерно распределяются в течение учебной недели и вместе с уроками физической культуры составляют стабильный ежедневный двигательный режим, обязательный для всех школьников. На приведенной схеме организованная двигательная активность составляет 14 часов в неделю, а в отдельные дни колеблется от 105 до 196 минут. При проведении занятий физическими упражнениями в режиме учебного можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановления или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности: повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы. Рассматривая педагогические аспекты организации двигательного режима, следует в первую очередь иметь в виду содержание и методику проведения его элементов. Необходимый двигательный режим определяется не только по объему, но и по содержанию двигательной активности школьников. В ряде исследований отмечается роль правильной организации двигательного режима и насыщения его различными формами физкультурных занятий для формирования у школьников потребности в занятиях физическими упражнениями. Подчеркивается важность умелого проведения гимнастики до занятий, физкультурных минут и пауз, игр на перемене, для повышения активности учащихся и их интереса к физическому воспитанию [27, 48]. Исследования, проведенные НИИ физиологии детей и подростков, показали,

что комплексное применение всех видов физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня оказывает колоссальное воздействие на динамику умственной работоспособности в течение года, четверти, недели и учебного дня. При этом у школьников значительно повышается двигательная активность, улучшается физическая работоспособность, двигательная подготовленность и умственная работоспособность.

3.1. Выявить особенность применения методики физкультурно оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Цель - предложенной методики, предложить учителям по физической культуре и классным руководителям работающим со школьниками 6-7х классов – систематизированный материал для проведения физкультминуток и физкультурных пауз, подвижных игр на удлинённых переменах и гимнастики до начала учебных занятий. Физкультминутки в 6-7 классах помогут организовать двигательную деятельность учеников в дружелюбной, радостной обстановке, что при умелом сочетании отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечит высокую работоспособность учащихся в течение дня.

Примеры в приложении 1.

Нами были скомплектованы две группы: экспериментальная и контрольная.

экспериментальная

1. Арапиев Дмитрий Юрьевич
2. Байхатжиев Юсуп Рустамович
3. Геращенко Александр Николаевич
4. Коротков Савва Викторович
5. Войтов Владислав Евгеньевич
6. Гнездило Александр Николаевич
7. Калинин Денис Вячеславович
8. Иванов Матвей Владимирович
9. Курбанис Арсен Бадрудинович
10. Окунев Виктор Викторович
11. Петров Роман Евгеньевич

контрольная

1. Мизин Лев Витальевич
2. Малаш Артем Евгеньевич
3. Куркин Илья Владимирович
4. Дюкарев Егор Максимович
5. Зайцев Даниил Иванович
6. Каймонов Максим Павлович
7. Михеев Юрий Валерьевич
8. Куликов Даниил Сергеевич
9. Луканин Илья Павлович
10. Литвиненко Ярослав Сергеевич
11. Николаев Артем Сергеевич

3. 2. Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1. Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и конце эксперимента.

Контрольные испытания	Единицы измерения	$X \pm \sigma$ (ЭГ)		$X \pm \sigma$ (КГ)		$X_1 - X_2$ ЭГ-%	$X_1 - X_2$ КГ-%	t ЭГ	t КГ	P ЭГ	P КГ
		X_1	X_2	X_1	X_2						
рост		137,3±2,4	138,6±2,2	136,7±2,4	137,7±2,2	1,3-0,9	0,5-0,4	1,4	0,6	<0,05	<0,05
вес	кг	31,8±1,1	32,8±1,3	31,4±1,09	32,2±1,3	1,1-1,6	1,1-1,6	2,2	2,2	<0,05	<0,05
Объем грудной клетки	см	69,3±1,4	70,4±1,3	69±1,03	69,5±1,3	1,06-8,5	04,-0,5	8,15	1,25	<0,05	<0,05
Средний бал успеваемости	единица	4,2±0,3	4,5±0,3	4,1±0,3	4,2±0,3	0,3-6,6	0,1-2,4	3	1	<0,05	<0,05

Анализ педагогического эксперимента.

Выполняя дипломное проектирование в котором одной из задач было сравнение эффективности методик используемых в эксперименте для

физического и умственного развития у учащихся 13-14 лет, было выявлено, что по результатам четырех тестов обе методики оказали тренирующее воздействие на детей, но прирост результатов в тестах у школьников экспериментальных групп был выше в среднем, чем у школьников контрольной группы.

На начало эксперимента контрольная и экспериментальные группы по всем показателям статистически не различались.

В тесте «рост» результаты улучшились на 0,4 % в контрольной группе и на 0,9% в экспериментальной. Прирост результата достоверен в экспериментальной группе. Различия в приростах результатов групп в конце эксперимента достоверны.

В Результате теста «вес» результат контрольной группы увеличился на 1,6% , а в экспериментальной на 1,6%.

В Результате Объем грудной клетки контрольной группы увеличились на 0,5%, а экспериментальной на 8,5% это самый лучший показатель.

В Результате Средний бал успеваемости контрольной группы улучшил результат на 2,4%, а в экспериментальной группы улучшили результат на 6,6%.

Эффективность разработанной методики обосновалась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и был заметный прирост в упражнениях.

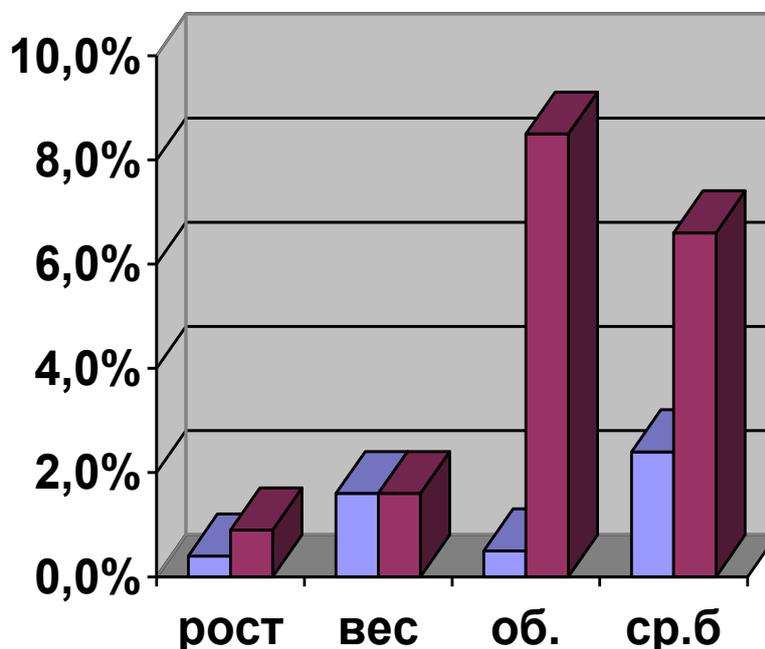
Также при проведении еженедельных «Дней здоровья» нам удалось решить следующие задачи:

- 1) приобщение педагогов и родителей к двигательной активности;
- 2) обеспечение двигательного и психического благополучия детей;
- 3) воспитание потребностей детей в здоровом образе жизни;
- 4) эффективное развитие двигательных способностей;
- 5) способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;

б) формировать двигательную культуру детей посредством ритмической гимнастики. Также способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, повышению иммунитета среди школьников.

Следовательно, можно сделать заключение, что если сравнивать ту методику по которой занималась контрольная группа и методику разработанную для экспериментальной группы, то можно с уверенностью сказать о том, что методика разработанная нами более эффективна, о чём свидетельствуют положительная динамика результатов экспериментальной группы и то, что в динамике контрольной группы практически не было изменений, они были мало заметны.

темпы прироста результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах



Выводы

На основании материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1. Изучив и обобщив научно-методическую литературу по физкультурно-оздоровительной работе в режиме учебного дня, отмечалось важность и необходимость разработанной методики.

2. Разработав методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, педагогический коллектив школы и физкультурный актив обеспечивают функциональную работоспособность учащихся 6-7х классов.

3. Систематизация полученных результатов констатирующего эксперимента дала возможность: увеличить двигательную активность как минимум на 1,5 часа в неделю, повысить эмоциональность упражнений, варьирование настроения, повышения работоспособности, изменение видов построения, выполнение упражнений с усложнениями и под музыкальное сопровождение, обеспечивает оздоровительный эффект мероприятий.

Заключение

После проведения исследования физических способностей контрольной и экспериментальной групп было выявлено, что результаты экспериментальной группы превышают результаты контрольной. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и новая форма организации процесса физического воспитания за счет интеграции двигательной и познавательной деятельности – принесла желаемого результата. Физические способности у детей экспериментальной группы улучшились.

Также при проведении физкультурно-оздоровительной работы нам удалось решить следующие задачи:

- 1) приобщение педагогов и родителей к двигательной активности;
- 2) обеспечение двигательного и психического благополучия детей;
- 3) воспитание потребностей детей в здоровом образе жизни;
- 4) эффективное развитие двигательных способностей;
- 5) способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;
- 6) формировать двигательную культуру детей посредством ритмической гимнастики.

В данной работе показано, что проведение физкультурно-оздоровительной работы и введение в данную работу «Дней здоровья», «Спортивного часа» и т. д. способствуют лучшему и быстрому физическому развитию. Способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, повышению иммунитета среди воспитанников образовательных учреждений.

Практические рекомендации

1. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий привлекать весь педагогический коллектив школы и физкультурный актив.
2. Городским и районным отделам образования совместно с соответствующими комитетами по физической культуре и спорту принять действенные меры по совместному внедрению в практику общеобразовательных школ физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также обеспечить систематический надзор за их организацией в школах.
3. Обеспечить каждодневные занятия физической культурой в школах и классах продленного дня не менее 1 часа путем организации различных подвижных и спортивных игр, доступных физических упражнений, кратковременных походов, простейших спортивных соревнований.
4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, дают возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 часа в неделю.

Список литературы

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М., 2000.
2. Баранчукова Г.А. Об организации физкультурно-оздоровительной работы в школе и группах продленного дня. Методические рекомендации. – Л., 1985.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001.
4. Васильев Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. М. 1996.
5. Волков В.В. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школьника. Брянск. 2009.
6. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев. 1981.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Минск: Полымя, 1994.
8. Гужаловский А.А. Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся. I-IV кл. . Минск. 2001.
9. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. – Мн., 2004.
10. Гуреев Н. В.: Активный отдых. - М.: Советский спорт, 19991.
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. М. "Высшая школа". 1985.
12. Жалей А.А. Недельский Т.В. Физкультурно-оздоровительная работа в группе продленного дня. М.1995.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М.: Академия, 2002.
14. Завьялов Л.К. Внеклассная работа по физическому воспитанию. М. 2006.
15. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. – 2-е изд.-М.: Айрис-пресс, 2004.

16. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей ./ Е.А.Карашвили. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
17. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. "Просвещение". М. 1983.
18. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М. 1999.
19. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М. 2005.
20. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М.: Советская Россия, 1987.
21. Курамшин Ю.В., Попов В.И. Теория и методика физической культуры. – СПб., 1999.
22. Куценко Г.И. Кононов И.Ф. Режим дня школьника. М. 1983.
23. Леонтьева Н.Н. Анатомия и физиология детского организма. М. 2003.
24. Лёвина С. А., Тукачёва С. И. Физкультминутки. Изд-во «Учитель», 2010.
25. Лосева, О.А. Пролётный день в школе: Режим и организация досуга/ О.А.Лосева: науч. и исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1991.
26. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движения детей и подростков. М. 2001.
27. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура после школы. Просвещение. 2005г
28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.
29. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. М. 1998.
30. Матвеев Л.П. Программа по «Физической культуре» для общеобразовательных учреждений (1-11 классы). - М., 2002. Похлебин В.П. Уроки здоровья. - М., 1992.
31. Наталов Г.Г. Введение в физическую культуру, Краснодар, 1995.
32. Орешкин Ю. А.: К здоровью через физкультуру. - М.: Медицина, 1990.

33. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. М. 2006.
34. Поляков О.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2009.
35. Попова, И.Н. Организация и содержание работы в группах продленного дня: Начальная школа/ И.Н.Попова, С.А.Исаева, Е.И.Ромашкова. - М.: Айрис-пресс, 2004.
36. Прохорова И.В., Шептикин С.А., Шаповалов С.И. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни. Волгоград, 1998.
37. Феоктистова В. Ф, Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2010.
38. Физиология человека /Под ред. Н.В. Зимкина. - М., 1999.
39. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / Под ред. А.М. Шлемина. – М.: Академия, 1988.
40. Фомин Н.А. Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.1999.
41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
42. Хрипкова А.Г, Антронова М.В. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке. М. "Педагогика". 1982.
43. Хрипкова А.Г. Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М. Просвещение. 1998.
44. Шабунин Р.А. "Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание. Знак почета". Свердловск. 1986.
45. Шаулин В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры. - М.: Школа- Пресс, 2010

46. Шурухина В.К. Гимнастика до уроков для учащихся I-III кл. "Физкультура в школе". М. 1999.
47. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы с учащимися I-III классов. "Просвещение" М. 1980.
48. Шурухина В.К. Будник Е.Р. Час спортивного отдыха. "Физкультура в школе". М. 1997.
49. Яковлев В.Г. Игры детей. М. 1999.
50. Яковлев В.Г. Ротников В.П. Подвижные игры. М. 2006.

Гимнастические упражнения до начала занятий

Комплекс 1

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 — 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 — прыжки на обеих ногах; 5—8 — прыжки 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.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4—6 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).

2. И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5—6 — руки на пояс, наклон назад; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1— 2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3— 4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — 2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).

7. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, наклон влево, правую руку вверх; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

Комплекс 2

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

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 30—40 с).

2. И.п. — основная стойка; 1 — шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 — приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 — шаг левой ногой влево» руки к плечам; 6—7 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 — приставить правую ногу и вернуться в и.п.

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за спину; 1— 2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон туловища влево, правую руку вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

5. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пружинящих приседа; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

Примеры физкультминуток на уроках:

Комплекс 1

1. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—3 — поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

2. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — присед, руки на пояс; 3—4 — и.п. (повторить 6—3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, руки вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища влево, руки влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — основная стойка: руки за спиной; 1—2 — наклон головы вперед; 3—4 — вернуться в и.п.;

5—6 — наклон головы назад; 7—8 — вернуться в и.п.; 9—10 — наклон головы вправо; 11—12 — вернуться в и.п.; 13—14 — наклон головы влево; 15—16 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—8 с.

Комплекс 2

1. И.п. — основная стойка; 1—3 — подняться на носки, руки через стороны вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

2. И.п. — руки перед грудью «в замок»; 1—2 — руки вперед, ладонями наружу; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — правая рука вверх; 2 — наклон туловища влево; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.; 5 — левая рука вверх; 6 — наклон туловища вправо; 7 — выпрямиться; 8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — полуприсед, руки вперед; 4 — и.п.; 5 — наклон туловища влево; 6 — и.п.; 7 — полуприсед, руки вперед; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

Комплекс 3

1. И.п. — упор присев; 1—3 — встать, правую ногу назад, руки вверх, прогнуться; 4 — и.п.; 5—7 — встать, левую ногу назад, руки вверх, прогнуться; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — наклон вправо, правую руку скольжением по ноге вниз, левую скольжением по туловищу вверх; 2 — и.п.; 3 — наклон влево, левую руку скольжением по ноге вниз, правую скольжением по туловищу вверх; 4 — и.п.;

5—8 — наклоны вправо и влево, но руки за голову; 9—10 — поворот туловища вправо, руки вправо; 11—12 — поворот туловища влево, руки влево; 13—14 — повороты туловища вправо и влево, но руки за голову (повторить 2—4 раза).

3. И.п. — основная стойка; 1 — полуприсед на левой ноге, правую поставить вперед на пятку, руки вперед; 2 — полуприсед на правой ноге, левую поставить вперед на пятку, руки вперед; 4 — и.п.; 5 — полуприсед на левой ноге, правую отставить вправо на носок, руки в стороны; 6 — и.п.; 7 — полуприсед на правой ноге, левую отставить влево на носок, руки в стороны; 8 — и.п. (повторить 4—

6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—8 с.

Комплексы физкультурных пауз

Комплекс 1

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 «Меткие броски». В три мешочка размером 8 x 12 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.

Комплекс 2

1. И. п. — основная стойка; 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки через стороны вверх — вдох;

3 — 4 — вернуться в и. п. — выдох; 5 — 6 — выпад левой ногой вперед, руки через стороны вверх — вдох; 7 — 8 — вернуться в и. п. — выдох (повторить 4 — 6 раз).

2. И. п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны; наклониться вперед, расслабить мышцы, «уронить» руки вниз и потрясти ими (повторить 6 — 8 раз).

3. И.п. — упор сидя на стуле; поднять прямые ноги до положения высокого угла, развести, соединить и медленно опустить (4—6 подходов по 5 раз). Постепенно количество движений в каждом подходе следует довести до 10 раз.

4. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; поднять правую ногу вперед до горизонтального положения и держать 3—5 с, вернуться в и.п.; то же движение другой ногой (4 подхода по 4— 5 раз). Постепенно довести количество подходов до 5, а количество движений в каждом подходе — до 10.

5. И.п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки вверх; присесть (спина прямая), руками коснуться пяток, вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

6. Игра «Сбей мячик». Из картона делают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было на нее положить мячик. Конус с мячиком ставят на стул (стол, тумбочку и т. п.). Играющий становится в 8—10 шагах от стула и бумажной салфеткой, которую держит в левой руке, прикрывает правый глаз.

Его задача — с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

Игры, аттракционы и соревнования-поединки на перемене

Игры низкой интенсивности

«Удочки»

Булавы (3—5 шт.) ставят на полу в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2—3 шагах от булавы и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булавы. Задача играющих — надеть кольцо на булаву.

«Аисты»

Все участники игры чертят круги диаметром 1 м и становятся в них на одной ноге. Один участник — «аист» без гнезда — прыгает в любой из кругов, и тогда оба игрока, покинув круг, прыгают каждый на одной ноге с разных сторон вокруг всех игроков и стремятся занять этот круг. В это время остальные игроки могут стать на обе ноги. Тот, кто первым займет свободный круг, остается в нем, а второй игрок становится водящим.

«Снайперы»

Играющие делятся на две команды. По сигналу они бросают малые мячи (снежки) в баскетбольный мяч (снежный ком). За каждое попадание команде начисляется очко.

«Трудный прыжок»

Игрок подходит к черте, проведенной на полу (на земле). Наклонясь вперед, берется руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, он пытается перепрыгнуть через черту. После удачной попытки он должен повторить прыжок в обратную сторону.

«Обойди мяч»

На одной линии на расстоянии 0,5—1,5 м друг от друга раскладывают несколько набивных мячей. Побеждает тот, кто сможет выполнить задание с меньшим количеством ошибок.

«С мешочком на голове»

Небольшой мешочек набивают песком (горохом) и завязывают или зашивают. Вес мешочка (размером с небольшую ладонь) 150—200 г. Задача играющих — пройти с мешочком на голове 5—6 шагов, присесть, выпрямиться, повернуться кругом и вернуться обратно.

Игры средней интенсивности

«Пустое место»

Все участники стоят в круге лицом к центру. Водящий находится за кругом. Он, перемещаясь, дотрагивается до одного из играющих и бежит в любую сторону, обегая круг. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит в другую сторону. Каждый из них старается захватить пустое место. Оставшийся без места водит.

«В движущийся обруч»

Руководитель, поставив на землю обруч диаметром 70—80 см, толкает его так, чтобы тот покатился. Играющий должен пробежать сквозь движущийся обруч, не задев и не уронив его.

«Бой петухов»

Двое играющих прыгают на одной ноге, стараясь толчком плеча заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга.

«Веселые соревнования»

Обозначают стартовую линию, а на расстоянии 6—8 м от нее — финишную. Несколько человек (два-три) встают в мешки и, поддерживая их у пояса, выстраиваются у стартовой линии. По команде руководителя они бегут к финишу. Выигрывает тот, кто прибежит первым. Затем стартует следующая группа играющих и т. д. В конце игры проводится соревнование между игроками, занявшими первые места в своих группах.

«Часовые и разведчики»

Две команды стоят за линиями площадки, в центре которой лежит мяч. Вызывают по одному игроку из каждой команды. Игрок команды разведчиков старается схватить мяч и унести его за свою линию. Если ему это удастся, он приносит своей команде очко. Игрок команды часовых стремится не дать

сделать это разведчику, стараясь осалить его. Если часовому это удалось, он приносит своей команде очко. Разведчик, стремясь отвлечь часового, выполняет различные движения, которые часовой должен повторять. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Подвижный ринг»

Толстую веревку длиной примерно 5 м связывают свободными концами. По одному игроку из каждой команды подходят к веревке с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимают и натягивают ее. За спиной игроков в трех шагах ставят по одной булаве (кегле и т. п.). По сигналу каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Сделавший это приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Конспект мероприятия.

«День здоровья»

Педагогические задачи:

1. Дать представление о пользе утренней гимнастики, сообщить элементарные правила закаливания организма. Прививать детям умение осознанно укреплять своё здоровье.

2. Убедить в необходимости включать в рацион питания овощи и фрукты, раскрыть детям их ценность.

3. Вызвать у детей негативное отношение к курению. На примерах доказать отрицательные стороны этой привычки и преимущества здорового образа жизни.

Ведущий: сегодня в нашей школе необычный день для детей, их родителей и учителей. Он посвящён самому ценному, что есть у человека, - это здоровье.

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы» - Т.Карлейль.

- Почему так говорят? (*ответы учащихся*)

- Сегодняшний день здоровья будет состоять из 3 частей:

1-я часть – устный журнал «Если хочешь быть здоров»,

2-я часть – спортивно – игровая «Папа, мама, я – спортивная семья».

3-я часть – заключительная: составление «Кодекса здорового образа жизни» (совместная работа родителей, учащихся, родителей).

1 часть. *Ведущий:* начинаем «Устный журнал». Прочитайте, как называется *первая* страничка.

Хором: **Если хочешь быть здоров – закаляйся.**

(вовремя проведения устного журнала учащиеся за каждый правильный ответ получает жетончик.)

Ведущий: С чего начинается утро?

- Кто делает зарядку по утрам?

- Как вы думаете, почему утренняя зарядка необходима человеку?

Вывод: утренняя гимнастика способствует быстрому переходу от сонного состояния к бодрости и работоспособности, сохраняет здоровье и годы жизни.

Учащиеся:

1. Почему мы бодрые,

Быстрые, умелые?

Потому что по утрам

Мы зарядку делаем. (К.Ибряев)

2. Кто с утра прогонит лень,

Сделает зарядку,

Будет бодрый целый день,

Будет всё в порядке.

3. Надо, надо закаляться

И привычку завести:

Умываться не бояться,

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми росли. (З.Петрова)

Ведущий: У кого появилось желание заниматься утренней зарядкой?

- Какие способы укрепления здоровья вы ещё знаете? (физкультура, спорт, закаливание)

- Послушайте песню «*спортивный марш*» на слова В.Лебедева – Кумача, музыка И. Дунаевского.

Задание: О каких способов закаливания говорится в этой песне?

Вопросы для учащихся:

1. Назовите способы закаливания (*солнце, воздух и воде*).

2. Приведите примеры общих закаливающих процедур (*душ, купание, загорание*).

3. Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты? (*при открытом окне – солнечные и воздушные ванны*).

4. В каком возрасте можно начинать закаливание (*с рождения*).

5. Как умение одеваться может помочь закаливанию (*одежда должна соответствовать сезону года, нельзя «купаться», но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде*).

6. От чего зависит успех в закаливании? (*настойчивость, упорство, систематичность*)

7. Можно ли соревноваться в закаливании? (*нет, у каждого – свой ритм и график*)

Вывод: Лето – самое лучшее время для начала закаливания. Ходи босиком, спи на воздухе, не бойся холодной воды – и ты станешь закалённым.

Приступая к закаливанию, нужно помнить, что здоровье надо беречь, как величайшее счастье и не допускать излишеств, ведущих к болезни.

Ученик:

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров!

Всех полезней –

Солнце, воздух и вода.

«Здоровье в саду и на грядке».

Ученики:

1. Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечится,

Значит, в путь – на огород.

2. С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечит простуду.

Снова будешь жизни рад.

Ведущий: Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека.

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливания, занятия спортом, но и питанием, потому что «мы – это то, что мы едим».

Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, получаемых с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек будет здоров.

Вопросы викторины:

1. В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давление понижает,

И кровь оздоравливает.

Салат – от ожирения,

А сок – от воспаления. *(свекла)*

2. От каких болезней вы лечитесь соком лука? *(от насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с сахаром и мёдом).*

3. Какие растения используются как жаропонижающее средство? *(малина, лимон)*

4. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой. назовите его. *(цветы ромашки)*

5. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивают гирлянды, связки из лука и чеснока? *(фитанциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии)*

6. Какие плоды использовали в древности лекари для промывания желудка и кишечника? *(плоды тыквы)*

7. Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо! *(тыква)*

8. Листья – будто кружева,

Украшение стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И всё от воспаления. (*укроп*)

9. Форма семян – будто органы тела.

Издавна знахари про это.

Это – источник белка для спортсмена.

Это – лекарство для органов тела.

Лечит и печень, и почки.

Гладкими и будут и щёчки.

От диабета спасение,

И для толстушек лечение. (*фасоль*)

9. Эти листья и плоды

Содержат фитанциды.

Для кулинара и врача

Они незаменимы.

Источник витамина С –

От кашля избавление.

Те разноцветные плоды –

Лечение с наслаждением. (*смородина*)

Ведущий: очень хочется надеяться, что вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Ученики:

1. Овощи и фрукты

Любят все на свете.

Бабушки и дети

Секреты знают эти.

2. Виноград и вишня

Лечат все сосуды.

Абрикос – от сердца,

Груша – от простуды.

3.Апельсин, как витамин,

Знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте,

Пейте сок и не болейте!

«Почему курить вредно»

- Ребята, что вы думаете по этому поводу?

- Почему курить вредно?

- Считаете ли вы нормальным, что курят те, кто не зарабатывает денег?

- То, что курить вредно общеизвестно. Особенно это вредно, когда человек растёт, развивается.

В начале прошлого века в США предприимчивые дельцы подбирали среди 10-13 летних мальчиков ловких, тоненьких, невысоких для того, чтобы готовить из них прогрессивных жокеев – наездников, которые участвовали бы в конских скачках, бегах. Их специально тренировали для этой работы, а чтобы они на всю жизнь сохранили мальчишескую ловкость и небольшой рост, их заставляли курить. Таким образом, уже давно известно, что вредные вещества, содержащиеся в табаке, ограничивают рост.

- Ребята, что вы замечали у человека курящего? (хриплый голос, кашель, жёлтые зубы, пальцы рук, цвет лица становится желто-серым, из рта чувствуется неприятный запах).

-Врачи утверждают, что курящие гораздо чаще болеют страшными неизлечимыми и умирают рано.

Неприятно и то, что табак обладает наркотическими свойствами: чем больше куришь, тем больше требует организм. Ошибочно думать, что можно ограничиться одной – двумя сигаретами в день. Курильщик, сам того не замечая, начинает выкуривать пачку, а потом две и даже больше, становясь расточителем дарованного природой ни с чем не сравнимого богатства – своего здоровья.

Каждый миллиграмм никотина производит разрушительное действие. подобно той воде, которое по капле камни точит.

Лучше не начинать курить, но если это случилось, то следует немедленно бросить, раз и навсегда.

Ученики:

1. Всем известно, что курить –

Это значит здоровью вредить.

Мы же не хотим болеть,

А потом ни за что на свете

Мы не станем курить и дымить.

2. И всем людям на нашей планете

Очень желаем бросить это глупое занятие

И никогда не начинать опять,

Чтоб никаких проблем из-за курения не знать.

Ведущий: Ребята, какие выводы каждый из вас для себя сделал, прослушав устный журнал? (*ответы детей*)

Поблагодарить детей, к которых больше всего собралось жетончиков, за активное участие, за правильные ответы, ответить небольшими призами (призы: расчёски, зубные щётки, зубная паста...).

Вывод: здоровье каждого гражданина – это национальное богатство народа и страны, поэтому каждый обязан делать всё, чтобы не потерять его бездумным к себе отношением и укреплять, если от природы оно слабое.

2 часть.

Ведущий: Уважаемые родители и учителя, дорогие дети! Начинаем спортивно – игровую часть нашего Дня здоровья – конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Ученик: Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит почему?

Коля прыгнул на 2 метра.

Кто ответит почему?

Маша плавает, как рыбка.

Кто ответит почему?

На губах у нас улыбка.

Кто ответит почему?

Может мостик Шура,

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой

Мы – давнишние друзья. (Г.Сабгин)

Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные семьи и их капитанов: ...

Оценивать наши успехи будет жюри в составе : ...

Жюри подводит промежуточные итоги после проведения 1-2 игр.

Ведущий: Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой – вдвойне.

Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлая физкультурная минута – на два.

1.Конкурс «Разминка».

Даётся слово «физкультура». Вам надо составить из него как можно слов, каждая буква используется 1 раз. Победителем будет команда, назвавшая последнее слово. Время на раздумье – 1 минута .

2.Конкурс «Пингвины»

Реквизит: небольшие мячи. На расстоянии 10 метром от каждой команды стоят булавы. По сигналу участники должны поочерёдно пронести мяч, зажатые между ногами, до булавы и обратно а затем передать его следующему игроку.

3.Конкурс для капитанов

Капитанам сзади на нитку средней длины привязывается карандаш. Они должны присев, попасть им в горлышко стоящей на полу бутылке.

4.Конкурс «Кузнечики»

Реквизиты: скакалки. На расстоянии 5 метров от каждой команды стоят булавы. По сигналу ведущего участники должны поочерёдно, поддерживая скакалкой одну ногу, доскакать на другой ноге до булавы и обратно.

5.Конкурс «Перенеси яблоко»

У каждой команды в миске с водой плавают по три яблока. Каждому члену команды необходимо без помощи рук, ртом, перенести яблоки в миску с противоположной стороны. Конкурс «Снайперы»

Каждая команда получает по 9 колец (3 кольца на каждого члена семьи). Нужно кольца набросить на шест с расстояния 5 метров.

7.Конкурс «На льдине»

Каждая команда получает по 2 стула (льдины). Встав на 1 из них и передвигая другой вперёд, вся команда должна перебраться на «Противоположный берег».

8.Конкурс «Пословицы»

Нужно вспомнить пословицы, которые бы относились к теме «Физкультура и спорт»

Выигрывает та команда, которая последней назовёт пословицу.

Заключительное слово жюри.

Награждение команд дипломами и подарками.

Ведущий: **Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья.**

3.часть.

Ведущий: Уважаемые участники школьного Дня здоровья!

Настала заключительная часть нашего спортивного праздника. Нам нужно подвести итоги – создать кодекс здорового образа жизни. Предлагаю создать две творческие группы. В каждой группе будут работать 5 человек: 1 учитель, 1 из родителей и 3 ученика.

- И так, в первой творческой группе будут работать (перечислить), во второй (перечислить).

Задание творческим группам: **создать Кодекс здорового образа жизни и красочно оформить на листе ватмана.**

Время - 20 минут. Пока творческие группы работают дети показывают родителям заранее подготовленный небольшой концерт (или сценки, раскрывающие здоровый образ жизни.)

Ведущий: Подведём итоги: слово творческим группам.

Примерный кодекс здорового образа жизни:

- Высыпаться.
- Утро начинать с зарядки на воздухе или проветренной комнате
- Быть чистоплотным и опрятным
- Доброжелательно относиться к окружающим
- Заниматься физкультурой и спортом, закаливать свой организм
- Одеваться по погоде
- Выезжать на природу, совершать пешеходные прогулки.
- Использовать в пищу овощи, фрукты
- Не переедать
- Соблюдать режим дня
- Прилежно учиться
- Не зазнаваться и не падать духом
- Участвовать в общественно полезных делах
- Быть бережливым
- Соблюдать меры безопасности и правила дорожного движения
- Не искать сомнительных занятий и знакомств
- Не иметь вредных для здоровья привычек
- Не поддаваться на уговоры закурить или принять спиртное
- Пропагандировать среди сверстников здоровый образ жизни.

Приложение 3.

Анкета для ученика «Мое здоровье». Цель: выявить отношение ученика к своему здоровью, пониманию важности проблемы его деятельности по физическому совершенствованию.

1. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни ____? а) из-за простудных заболеваний ____ б) из-за отсутствия закаливания ____ в) по другим причинам (_____) ____
2. Делаешь ли ты утром физическую зарядку ____?
3. Регулярно ли посещаешь уроки физкультуры ____?
4. Занимаешься на уроке физкультуры а) с полной отдачей ____ б) без желания ____ в) лишь бы не ругали ____
5. Регулярно ли ты занимаешься спортом ____? а) школьная секция ____ б) спортивная школа ____
6. Оцени степень усталости на уроках сегодня а) математика ____ б) физкультура ____ в) история ____ г) ХИМИЯ ____ д) физика ____
7. Были ли физические паузы на уроках ____
7. В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? плохо сплю; часто болит живот; часто болит голова; физические недостатки; неправильно питаюсь; быстро устаю; ничего не беспокоит; плохое настроение; что-то иное (_____). (выбрать 3)
8. От кого в школе ты узнаёшь о здоровье? от родителей; от специалистов; от классного руководителя; от учителей-предметников; от одноклассников; от других школьников; из информационных стендов; из научной литературы; ни от кого. (выбрать 3)
9. Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? соблюдаю режим дня; правильно питаюсь; занимаюсь физкультурой; закаляюсь; добродушно отношусь к окружающим; изучаю познавательную литературу; периодически прохожу медосмотр; ничего не делаю; что-то иное (_____). (выбрать 3)