

# Не сиди тихо. Вертись!

Как создать в отдельно взятой школе здоровьесберегающую среду

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. Перед учебным заведением возникла задача – создать здоровьесберегающую среду.

Кто виноват и что делать?

Страдать от гиподинамии дети начинают еще в младенческом возрасте, а современный процесс обучения в школе только усугубляет проблему. Ведь самые распространенные замечания на уроке: «Не вертись!», «Сиди тихо!»

Вот с чем сталкивается школьник:

- отсутствие достаточной двигательной активности;

- постоянные стрессы, связанные с перегрузками учебных программ;

- нарушение гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточный уровень знаний по возрастной психологии и физиологии у педагогов.

Выход – организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Выделяют пять направлений физического воспитания в школе:

1. Урочное.
2. Прикладное.
3. Физкультурно-оздоровительное.
4. Внеклассное.
5. Общешкольное.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время (за исключением физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Нужен очень четкий план...

В нашей школе есть спортивный совет. Организационное и методическое руководство осуществляет учитель физической культуры. Ежегодно на собрании представителей классов избирается актив из 4–8 человек, который непосредственно руководит работой совета. Выбирается председатель. Между членами совета распределяются обязанности по спортивно-массовой работе, по пропаганде, по подготовке судей, хозяйственной работе.

Спортивный актив школы проводит опрос среди ребят «В каких соревнованиях вы хотели бы принять участие?». И затем составляется план спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на год.

Каждому – свое

Блок А. Тренировочный процесс – спортивные секции.

В школе функционируют спортивные секции: общая физическая подготовка, волейбол, пионербол.

Организована группа общей физической подготовки (ОФП). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Программный материал разработан на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся с 1-го по 11-й класс. Программа группы ОФП включает теоретические и практические занятия. В теоретическом блоке рассматриваются следующие вопросы:

- физическая культура и спорт в России;
- физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности;

- выступление российских спортсменов на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх;
- гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;

- гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим;
- правила закаливания. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи;

- правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь;
- правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, лыжам и подвижным играм.

В практической части за основу взято несколько видов спорта:

- комплексные занятия по гимнастике и играм;
- комплексные занятия по легкой атлетике и играм;
- лыжи;

Примерный план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на год

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b>		
1	Обсуждение порядка проведения гимнастики, физкультминуток, подвижных игр на переменах.	До 5 сентября.
2	Проведение бесед в классах о режиме дня школьника, порядке проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах.	До 15 сентября.
3	Проведение физкультминуток на общеобразовательных уроках в 1-11-х классах.	На 2-4-х уроках в 1-4-х классах; на 4-6-х уроках в 5-11-х классах.
<b>Занятия физическими упражнениями и игры в группе продленного дня</b>		
1	Физкультминутки во время выполнения домашних заданий, прогулки и экскурсии, физические упражнения и игры в час отдыха.	Ежедневно.
<b>Спортивная работа в классах и секциях</b>		
1	Назначение физгоров в классе.	До 15 сентября.
2	Составление расписания занятий секций и кружков, тренировок команд классов.	До 15 сентября.
3	Возобновление работы по подготовке школьной команды по видам спорта, включенным в районную спартакиаду.	С 15 сентября.
4	Сотрудничество с ДЮСШ и районным спорткомитетом.	В течение года.
<b>Внеурочная работа в школе</b>		
1	Физкультурные праздники: - посвящение первоклассников в юные спортсмены школы; - «Физкульт-УРА!»; - путешествие в Спортландию; - «Веселые старты».	Согласно плану работы школы: сентябрь, декабрь, февраль, октябрь.
2	Соревнования по видам спорта: - легкоатлетический кросс; - волейбол; - настольный теннис; - дартс; - лыжные гонки; - мини-футбол; - пионербол; - баскетбол; - легкая атлетика.	Согласно плану работы школы: сентябрь, ноябрь, декабрь-январь, октябрь, февраль, январь-февраль, март, апрель, май.
3	Районная спартакиада среди общеобразовательных школ.	В течение учебного года.
4	Товарищеские встречи сборных команд классов и школ.	В течение учебного года.
5	Туристические походы.	Конец мая - начало июня.
<b>Агитация и пропаганда</b>		
1	Оформление стенда о спортивной жизни школы, альбом с грамотами и фотографиями, расписание занятий, положение о соревнованиях.	В течение года.
<b>Работа с родителями и педагогическим коллективом</b>		
1	Выступление на родительских собраниях и на общешкольном родительском собрании.	В течение года.
2	Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье.	Один раз в месяц.
3	Приглашение родителей для участия в спортивных праздниках, открытых уроках.	В течение учебного года.
4	Участие родителей в соревнованиях.	В течение учебного года.
5	Помощь классным руководителям в проведении туристических походов.	Конец мая - начало июня.
6	Помощь классным руководителям в планировании работы с учащимися с учетом плана физкультурно-оздоровительной работы школы.	Начало учебного года.

Вся внеурочная деятельность в школе разделена на три больших блока

Блоки	А	В	С
Содержание	Тренировочный процесс – спортивные секции.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Спортивно-массовая работа.
Контингент школьников	Одаренные дети – спортсмены.	Ученики со специальной группой здоровья.	Все ученики с 1-го по 11-й класс.
Цель	Повышение спортивного мастерства.	Оздоровление, коррекция физического здоровья.	Повышение интереса к занятиям физической культурой, формирование ЗОЖ.

- коньки (девочки) и хоккей (мальчики);  
- баскетбол;  
- настольный теннис;  
- футбол.

Все упражнения направлены на развитие физических способностей: скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости.

Блок В. Спортивно-оздоровительная деятельность.

В специальной медицинской группе занимаются учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянно или временного характера и допущенные к групповым занятиям в условиях нашего образовательного учреждения.

К основным задачам, решаемым на

занятиях в специальной медицинской группе, относятся:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Занятие в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основательная и заключительная части), однако в отличие от обычных уроков имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока (до 20 мин.) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузку повышаем постепенно, применяем такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока.

В основной части урока (20–22 мин.) дети овладевают основными двигательными навыками, получают максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Задачи: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей ребят) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяем развитию гибкости и улучшению координации движения: бег (отрезки по 20–30 метров) чередуется с ускоренной ходьбой, метанием, подвижными играми, эстафетами, упражнениями на равновесие.

В заключительной части урока (3–5 мин.) восстанавливаем организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Блок С. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Основная форма спортивно-массовой работы – школьная спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся с 2-го по 11-й класс, в ней также принимают участие учителя. Самые активные участники всех соревнований – ученики 5–7-х классов.

Перед началом любого мероприятия составляется положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программа и ответственные за проведение. Положение подписывается директором школы.

Все спортивно-массовые мероприятия начинаются с торжественного открытия. Все знакомится с условиями проведения соревнований. Судейство соревнований возлагается на спортивный актив школы и учителей физической культуры. Итоги соревнований и награждение проводятся также в торжественной обстановке.

Необходимо устраивать больше мероприятий на свежем воздухе, используя спортивную площадку, территорию школы, а также прилегающую местность. Конечно, в случае неблагоприятных погодных условий мы переходим в спортивный зал.

Утреннюю гимнастику делают все классы каждый день перед началом учебных занятий в течение пяти минут. Упражнения должны быть на все группы мышц, выполнять их следует по правилу от простого к сложному.

Физкультминутки проводят учителя-предметники, заранее проконсультировавшись с учителем физической культуры.

Спортивные и подвижные игры на переменах организуют и проводят старшеклассники, физоргы классов. Игры готовятся заранее, учитываются место проведения, возраст, количество игроков и правила безопасности.

Результаты налицо

Анализируя итоги организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, можно сделать следующие выводы:

- увеличилось число участников физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- выросло количество мероприятий, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой;
- анкетирование показало, что 95% родителей удовлетворены мероприятиями, изъявили желание принять участие и оказать помощь в организации.

Лариса МУЛЦЕНА,  
учитель физической культуры кадуцкой  
средней школы №3

Вологодская область