

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАУДПО МО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАОУ МО СПО «СЕВЕРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

***ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ:
ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ***



МУРМАНСК

2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАУДПО МО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАОУ МО СПО «СЕВЕРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

*ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ:
ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ*

*Материалы научно-практической конференции
26 ноября 2015 года*

МУРМАНСК

2016

ББК 74.51.1(2)

Ф79

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГАУДПО МО «Институт развития образования»*

Автор-составитель **О.А. Телёбина**, старший преподаватель кафедры преподавания общеобразовательных предметов ГАУДПО МО «Институт развития образования»

Формирование физической культуры, здорового и безопасного образа
Ф79 жизни детей и молодёжи Мурманской области: опыт, проблемы, перспективы. Материалы региональной научно-практической конференции. 26 ноября 2015 года / Авт.-сост. О.А. Телёбина. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2016. – 104 с.

ББК 74.51.1(2)

© ГАУДПО МО «ИРО», 2016
© Телёбина О.А., 2016

Содержание

Особенности всесторонней физической подготовки в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Богданов И.В. Взаимодействие гражданских и воинских спортивных организаций в подготовке физически развитой молодежи для службы в условиях Заполярного края в составе Арктической группировки Вооруженных Сил Российской Федерации	5
Егорова Е.Г. Особенности всесторонней физической подготовки в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	9
Кадушкина Н.А. Здоровьесберегающее воспитание в условиях внедрения ВФСК «ГТО».....	10
Никитин И.В., Васильева Н.Р. Особенности преподавания физической культуры в 5 классе в условиях введения ФГОС	12
Потехина И.А. Подготовка обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	14
Свелеба О.Я. Развитие внеурочной работы физкультурно-спортивной направленности	15

Формирование физической культуры, здорового и безопасного образа жизни детей и молодёжи Мурманской области в организациях профессионального и дополнительного образования

Вадюхина С.Л. Об особенностях оценивания достижений обучающихся колледжа по дисциплинам медико-биологического цикла	19
Волков С.А. Формы взаимодействия тренера-преподавателя и областной федерации по каратэ-до как одна из составляющих общего спортивного успеха	21
Иванова И.И. Современные подходы к обновлению содержания дополнительного образования в условиях детско-юношеской спортивной школы	23
Мальцева Ж.В. Школьный спортивный клуб как средство интеграции общего и дополнительного образования в условиях сельской школы.....	26
Маркова Т.М. Развитие общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в Мурманской области.....	28
Романова И.В. Пропаганда здорового образа жизни путем проведения физкультурно-спортивных мероприятий для обучающихся Мурманской области .	29
Рябинина Н.С. Применение здоровьесберегающих технологий в объединении «ОФП» «Быть здоровым – здорово!»	31
Усова И.Е. Пропаганда здорового образа жизни обучающихся средствами фитнес-аэробики.....	33

Формирование физической культуры, здорового и безопасного образа жизни детей в ДОУ

Ганичева И.А., Королёва А.В. Здоровьесбережение как приоритетное направление инновационного поиска педагогов в системе методической работы МБДОУ в условиях реализации ФГОС ДО	35
Дороничева М.С. Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода в организации физкультурной и здоровьесберегающей деятельности в условиях реализации ФГОС ДО	38

Кавун Е.В. Современные подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре детей старшего дошкольного возраста	40
Перелешина И.С. Проектирование образовательного пространства современного детского сада по реализации задач физического развития дошкольников	43
Соболевская Д.С. Проект «ГТО в детский сад»	45
Старовойтова Е.И. Здоровьесберегающие технологии в детском саду	49
Шамина А.А. Использование эффективных приемов по развитию двигательных навыков дошкольников	50
Шнурковская С.П. Методика обучения способам плавания воспитанников в дошкольных образовательных учреждениях	52
Штинникова В.В. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду	54

Формирование физической культуры, здорового и безопасного образа жизни детей и молодёжи Мурманской области в ОО

Балунская Т.В. Организация занятий по легкой атлетике в общеобразовательной организации	60
Белиловец А.Г. Проблемы здоровьесбережения в школе	62
Волков В.В. Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися в условиях сельской школы	65
Голованёва М.А. Современные подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной организации	68
Егоров И.В. Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности посредством введения борьбы самбо третьим уроком физкультуры	71
Когут Л.М., Кобозева М.А. Формирование здоровьесберегающей образовательной среды младших школьников	74
Морякова Е.В., Канунникова М.А. Здоровьесбережение как показатель оценки качества образования обучающихся	76
Мосьпан А.В. Особенности методики и организации занятий по физической культуре с учащимися с ослабленным здоровьем	79
Пластинина Н.В. Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися в условиях МБОУ г. Мурманска СОШ № 41	82
Сорокина А.О. Влияние занятий бадминтоном на развитие внимания детей среднего школьного возраста	89
Телёбина О.А. Разработка рабочих программ по физической культуре в условиях реализации ФГОС	91
Уланова Н.А. Разработка критериев оценивания учебных достижений обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО	95
Шаповалов Д.П. Проблема сохранения зрения учащихся и создания эффективной образовательной среды в гимназии	102

***Особенности всесторонней физической подготовки
в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»***

**Взаимодействие гражданских и военных спортивных организаций
в подготовке физически развитой молодежи для службы в условиях
Заполярного края в составе Арктической группировки
Вооруженных Сил Российской Федерации**

И.В. Богданов,
*инструктор физической подготовки,
Вооруженные Силы, г. Североморск*

Сегодня перед Вооруженными Силами Российской Федерации и перед всей страной в целом стоит задача – освоение Арктики, охраны ее богатств.

Особая ответственность ложится на плечи поколений, которые будут служить и работать в Арктике. Примером деятельности властей в этом направлении является ориентирование Государственного Гуманитарного Мурманского Университета в Арктический университет, в котором открывается факультет Чрезвычайных ситуаций. Современные требования предполагают изменение отношения к физической подготовке призывника и понимания физической культуры для формирования здорового образа жизни у населения России.

Президент РФ В.В. Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года в Кремле отметил что:

«...В области спорта нам необходима системная, комплексная работа, способная закрепить достигнутые результаты, создать прочную базу на перспективу. Очевидно, что в решении этой задачи особое место занимает массовый спорт, который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации. [11]

В условиях меняющегося мира и сложной политической, военной обстановки России существует потребность в подготовке молодых людей к службе в Вооружённых Силах в экстремальных условиях Заполярья.

В конце прошлого года было сформировано Объединенное стратегическое командование на базе Северного флота. На отдельных островах были развернуты и приступили к несению боевого дежурства подразделения, которые обеспечивают контроль обстановки и противовоздушную оборону. «В настоящее время в Арктике формируется широкий спектр потенциальных вызовов и угроз безопасности нашей страны. В связи с этим одним из приоритетных направлений деятельности Министерства обороны является развитие в этой зоне военной инфраструктуры», - сказал Шойгу на заседании коллегии Минобороны. [10]

Сегодня активно развивается Арктическая группировка Вооружённых Сил, набирает свою мощь и силу, соответственно такое развитие не проходит без привлечения кадрового состава. Для службы на Крайнем Севере отбирают самых здоровых и физически крепких молодых людей, которые должны обладать профессиональными умениями, навыками и знаниями.

Для подготовки молодежи в России апробируется уникальный инструмент – это комплекс ГТО. В связи с этим наша привилегия умело использовать его с учетом повышенных требований к физической подготовке человека. [8,9]

Территориальная служба была введена в России в 2008 году при предыдущем министре обороны А. Сердюкове, одновременно с сокращением службы до года. Призывники служат либо в своем субъекте федерации, либо в соседнем, с которым имеется административная граница. [10]

Мурманская область располагает дополнительными возможностями подготовки, закалывания призывника по сравнению с другими регионами. Необходимо использовать это преимущество как дополнительный фактор в подготовке защитника Отечества. [1,2]

Диаграмма № 1



Диаграмма отражает, что с 2011 г. по 2014 г. в военных частях Заполярья остается служить половина северян от всего числа призывников Кольского Заполярья в отличие от более ранних лет. [4,5,6]

Одной из основных задач комплекса ГТО является подготовка молодежи к службе в современной армии, а на наш регион выпала ответственность подготовить к службе в сложных метеоусловиях. [9]

Кольский Север может стать основой отработки содержания форм и методов подготовки к службе в экстремальных условиях Арктики.

В системе подготовки будущих защитников Кольского Заполярья необходимо эффективно в полном объеме использовать комплекс ГТО. Замысел комплекса раскрыт в названии «Готов к труду и обороне», то есть подготовить население страны к плодотворной трудовой жизни и при необходимости быть готовым встать на защиту Отчизны в Заполярье. [8]

Подготовка к сдаче комплекса ГТО не должна проходить без привлечения военных специалистов, ведь каждый человек должен понимать, что развитие физических качеств, привитие специальных знаний, умений, представленных в комплексе ГТО, формируют военно-прикладные навыки, которые при военной угрозе помогут

человеку не только выжить, но и защитить свою страну, Родину, поэтому уместен девиз – **народ и армия едины**.

Количество выпускников, поступающих в военные вузы, выше в школах городов Мурманской области, где учителя физкультуры акцентируют внимание на развитие военно-прикладного навыка. [3]

Диаграмма № 2



Вывод: подростки поступают в военные вузы чаще из школ, в которых учителя ФК занимались развитием военно-прикладного навыка.

При подготовке к сдаче комплекса ГТО необходимо обратить внимание на те упражнения комплекса ГТО, которые помогут выжить в суровых условиях, адаптироваться к экстремальной службе в Заполярье, такие как метание гранаты, стрельба, марш-броски, походы, лыжные гонки, военно-патриотические игры. Одним словом, все упражнения связаны с выполнением их на свежем воздухе. В системе подготовки будущего защитника Кольского Заполярья необходимо эффективно в полном объеме использовать комплекс ГТО. [1]

Сегодня в России повсеместно строятся спортивные залы разных категорий. Наряду с постройкой их необходимо возродить военные городки при школах, полосы препятствия, лыжные трассы, тир. Практиковать со школьниками походы, марш-броски, военизированные игры, пулевую стрельбу, выживание, умение действовать в сложных условиях, не всегда в благоприятной обстановке.

Подготовка школьника к сдаче комплекса ГТО без участия военных специалистов, людей, имеющих опыт военизированной подготовки, неэффективна. Поэтому есть смысл привлекать к подготовке сдачи норм комплекса ГТО военных специалистов, материально-техническую базу войсковых частей. Военные на своей территории будут не только визуальным примером для школьников, но и смогут поучаствовать в качестве тренеров, судей, организаторов показательных занятий и т.д.

Для создания взаимодействий с войсковыми частями Северного флота и другими объединениями, соединениями Вооруженных Сил РФ как для привлечения военных специалистов, так и для использования материально-технической базы Вооруженных Сил РФ необходимо принять во внимание приказ МО РФ № 745 от 15 октяб-

ря 2014 года «Об утверждении порядка взаимодействия органов военного управления, соединений воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации при организации и проведении мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации». [7]

Подводя итог вышеизложенного можно сделать вывод что концепция качественного взаимодействия структур и служб приведет к более эффективной системе подготовки граждан к службе в Вооруженных Силах РФ.

Литература

1. Гаврилов, Н.Н. Формирование готовности к службе в армии в процессе физического воспитания старших школьников, проживающих в условиях северных регионов [Текст] : Дис. ... к-та пед. наук : 13.00.01. – Мурманск, 2002. – 290 с.

2. Лапицкая, Е.М. Конституциональный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья [Текст] / Е.М. Лапицкая // Учеб. пособие. - Мурманск: МОИПКРО; НИЦ «Пазори», 2004. - 122 с.

3. Газета «Комсомольская правда» – [Электронный ресурс] www.kp.ru;

4. Материалы сайта Мурманской области – [Электронный ресурс] www.murman.ru;

5. Материалы сайта Мурманского региона – [Электронный ресурс] www.region51.com;

6. Центральный музей физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации – [Электронный ресурс] <http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/>;

7. Об утверждении порядка взаимодействия органов военного управления, соединений воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации при организации и проведении мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации. : Приказ МО РФ № 745 от 15.10.2014 г. – АО «Консультант Плюс» – [Электронный ресурс].

8. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). : Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 г. – АО «Консультант Плюс» – [Электронный ресурс].

9. Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). : Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.07.2014. – АО «Консультант Плюс» – [Электронный ресурс].

10. Материалы сайта «Новости ВПК» – [Электронный ресурс] http://vpk.name/news/127258_shoigu_v_arктиke_formiruetsya_shirokii_spektr_potencialnyh_ugroz_dlya_rossii.html.

11. Материалы официального сетевого ресурса Президента России – [Электронный ресурс] <http://kremlin.ru/events/president/news/20635>.

Особенности всесторонней физической подготовки в системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Е.Г. Егорова,
инструктор-методист
ГАУМО «МОСШОР»

Как известно, в марте 2014 г. президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО). Согласно этому документу, внедрение нормативов ГТО началось с 1 сентября 2014 г. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 г. Предполагается, что результаты спортивных достижений будут учитываться и при поступлении в вузы, их будут суммировать с баллами по ЕГЭ.

Госдума Российской Федерации до декабря 2015 г. планирует принять законопроект о внедрении комплекса ГТО. Соответственно, комплекс ГТО появится как законодательная норма. Только после этого Министерство спорта РФ сможет выпустить все остальные необходимые подзаконные нормативные акты, и только после этого комплекс ГТО можно будет проводить не в тестовом, а в официальном режиме, и уже выпускать значки и выдавать официальные свидетельства.

Напомним, что комплекс ГТО включает ряд тестов, направленных на определение степени развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Заметим, что на современном этапе внедрения комплекса ГТО, после 30-летнего перерыва, его важнейшей целью стало не просто развитие физических качеств, но и увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Именно всесторонняя физическая подготовка является основой для сдачи нормативов комплекса ГТО.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения. Выполнение нормативов данных ступеней дают право на получение в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака, и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Следует обратить внимание на то, что Министерство спорта РФ разработало качественно новые нормативы для сдачи комплекса ГТО, отличающиеся от советских по интенсивности и видам рекомендуемых физических упражнений. Упражнения комплекса нацелены на профилактику именно тех болезней, которые актуальны для современного общества, например, проблема гипокинезии или стрессовые состояния.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов комплекса ГТО предусматривают повышение в первую очередь двигательной активности.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма как ребенка, так и взрослого человека. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех возрастных этапах жизни человека.

Особенно важна двигательная активность на этапе младшего школьного возраста. Она повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности. Для школьников же старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта.

По мере развития в организме человека происходит два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Однако двигательная активность может способствовать отсрочкам в процессе диссимиляции.

В заключение отметим, что Мурманская область принимает активное участие во внедрении комплекса ГТО. В январе 2015 года прошла Спартакиада министерств и ведомств нашей области по выполнению нормативов комплекса ГТО. Весной этого года юные мурманчане и жители области приняли участие в региональном этапе фестиваля комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций, посвященного 70-й годовщине Победы в ВОВ 1941-1945 гг. В перспективном плане спортивных мероприятий на 2016 год также не последнее место отведено мероприятиям по популяризации комплекса ГТО.

Здоровьесберегающее воспитание в условиях внедрения ВФСК «ГТО»

*Н.А. Кадушкина,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 7, г. Апатиты*

Укрепление здоровья населения, повышение уровня его физической подготовленности является одной из важнейших государственных задач. В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Указ президента РФ № 172 от 24.03. 2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее – указ президента РФ № 172)).

Во исполнение указа Президента РФ № 172 постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (далее – Постановление Правительства РФ № 540) и распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014 № 1165-р утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО.

Актуальность внедрения комплекса ГТО в практику физкультурного движения страны в настоящее время очевидна.

Цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Комплекс ГТО - это программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Задача ГТО – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы ГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса ГТО – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Комплекс ГТО должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния населения, но и направлять человека на получение разностороннего и гармоничного развития. Именно поэтому в его содержание включены виды испытаний, оценивающие уровень сформированности основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Ступени ГТО для школьников

1. «Играй и двигайся» - 6-8 лет
2. «Стартуют все» - 9-10 лет.
3. «Сильные и ловкие» - 11-12 лет.
4. «Олимпийские надежды» - 13-15 лет.
5. «Сила и грация» - 16-17 лет.

Реализация комплекса ГТО включает 3 этапа.

1. Организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО для обучающихся в отдельных субъектах РФ (2014/15 г.)
2. Этап внедрения комплекса ГТО для остальных субъектов (2016/17 г.)
3. Этап повсеместного внедрения комплекса ГТО для всех категорий населения России (март, 2017)

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Скорее всего, со временем значок «Готов к труду и обороне» вновь станет популярным среди молодежи. Тем более что с 2015 года обладание таким знаком отличия будет иметь немаловажное значение при поступлении в высшие учебные заведения. По словам министра физической культуры, спорта и работы с молодежью Подмосковья Олега Жолобова, данный проект предполагает не только бонусы при поступлении в вуз, но и повышенные стипендии, а также предоставление премий на работе и другие поощрения людей, ведущих здоровый образ жизни.

В школе, где я работаю, созданы условия по внедрению и реализации комплекса ГТО. Имеется 2 спортивных зала, тренажерный зал, лыжная база. Спортивный стадион оснащен беговой дорожкой, длиной 300 метров, спортивным городком и игровой площадкой. Недалеко от территории школы находится освещенная лыжная трасса, соответствующая уровню проведения областных и Всероссийских соревнований по лыжным гонкам. С 2014 года в школе начали проводиться школьные соревнования ГТО в параллелях 2-11 классов, уроки ГТО. Используем национальный региональный компонент – испытания в тройном саамском (национальном прыжке). В рамках деятельности пилотных площадок - тестовые мероприятия ГТО, городские соревнования ВФСК ГТО для обучающихся 2-11 классов. В декабре 2014 г. команда обучающихся г. Апатиты выезжала на 1 региональный этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций Мурманской области, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Команда г. Апатиты заняла 8 общекомандное место. Призерами соревнований стали Савин Никита, 2006 г.р, Щербина София, 2006 г.р, Максимов Артемий, 2005 г.р, Мазурмович Эллина, 2002 г.р, Васильев Андрей 1999 г.р, Цесарская Софья, 2001 г.р, Сибрина Екатерина 1998 г.р. В мае 2015 года команда г. Апатиты выступила на 2 региональном этапе Многоборья ГТО. Призерами соревнований стали Цесарская Софья, Мазурмович Эллина, Максимов Артемий, Никитин Даниил.

Особенности преподавания физической культуры в 5 классе в условиях введения ФГОС

И.В. Никитин,

учитель физической культуры МБОУ МПЛ;

Н.Р. Васильева,

учитель физической

культуры МБОУ СОШ № 45;

г. Мурманск

Сегодня в школах ведется подготовка учащихся к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Данный комплекс основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учете региональных особенностей и национальных традиций. [1] Сейчас многие учащиеся активно вовлекаются в занятия физической культурой и спортом. Систематические занятия позволяют повысить им работоспособность, улучшают здоровье. Введение данной системы особенно актуально на данном этапе развития общества, так как последнее время наблюдается снижение двигательной активности учащихся из-за увлечения компьютерными играми, Интернетом.

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Пятиклассники отличаются высокой подвижностью.

Для прохождения испытаний (тестов) и нормативов ГТО обучающихся нужно готовить. На уроках физической культуры в пятых классах можно использовать нестандартное оборудование. Это позволит развить у обучающихся скоростные воз-

возможности, силу, выносливость, гибкость. Нестандартное оборудование дает возможность разнообразить задания на уроках физической культуры.

Так на занятиях для развития скоростных качеств можно использовать полосу препятствий. Начать дистанцию можно с передвижения по гимнастической скамейке, затем учащиеся выполняют переползание по матам. Для развития меткости можно предложить стрельбу по воздушным шарикам из детских пистолетов «бластеров», используя мягкие пульки или шарики с жидкостью. Завершить полосу препятствий можно упражнением на развитие координации движения и меткости: стрельба из детского лука или бросок мяча в корзину. Для корзины можно использовать как баскетбольное кольцо, так и пластиковую корзинку ведро.

Для развития координации движений и глазомера на уроках применяется игра «Попади в ворота». Учащиеся, используя пластиковые клюшки для хоккея, выполняют по три броска по воротам в виде корзинки. Побеждает та команда, которая наберет большее количество очков.

На уроках так же целесообразно проводить игру «Точный бросок». Учащиеся делятся на две команды и производят броски колец на точность. Другой вариант данной игры, это когда дети кидают комочки «снежки» из бумаги в нарисованного снеговика. Побеждает та команда, которая сделает больше точных попаданий.

Для развития силы и выносливости на уроках используются разнообразные комплексы упражнений. Обучающиеся знакомятся с правилами контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Выполняют на время поднятие туловища из положения лежа, отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, подтягивание в висе стоя и лежа. Чтобы сделать данные упражнения привлекательными для учащихся, можно внести элемент занимательности. Ученикам предлагаются вопросы из истории олимпийского движения и спорта. Ответ на вопрос – число. Учащиеся выполняют задание такое же количество раз. Например, отожмитесь столько раз, сколько олимпийских колец в символике олимпиады. Сколько игроков в волейбольной команде (баскетбольной) на площадке? Сколько зимних олимпийских видов спорта? Сколько видов спорта было на первых олимпийских играх?

Для развития координации движения на уроках используется передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, произвольное преодоление простых препятствий, игры. Игра «Сбор урожая» может проводиться с использованием игрушек (фрукты, овощи). Учащиеся должны по ходу движения собрать все предметы в корзинку или выложить их. В игре «Разведчики» ученики должны преодолеть препятствие – болото, используя следы (овалы, вырезанные из бумаги). Двигаться нужно точно по следам. Выигрывает та команда, которая точно выполнит задание и не утонет в болоте.

Важнейшая задача государства – это развитие физической культуры и спорта. Ещё Гиппократ говорил: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».[2]

Литература

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.artiks.ru/consultant_doc.php?art_no=612 дата обращения 07.11.2015)

2. Афоризмы и высказывания о физической культуре. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.moudrost.ru/tema/fizkultura.html> (дата обращения 07.11.2015)

Подготовка обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

*И.А. Потехина,
директор МОУ ДОД ДЮСШ,
ЗАТО г. Заозерск*

Возвращение к комплексу ГТО, который является программно-нормативной основой отечественной системы физического воспитания - это очень важное событие в системе физического воспитания детей и молодежи. Именно на этой основе может успешно развиваться отечественный спорт, что тоже хорошо было подтверждено практикой спорта в СССР. Детско-юношеский спорт является эффективным средством воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации учащихся, утверждения здорового образа жизни, эффективной системы непрерывного образования и развития личности детей и юношества. Кроме того, актуальность дальнейшего развития детско-юношеского спорта обусловлена, в том числе, возрождением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО).

На мой взгляд, роль ДЮСШ во внедрении Комплекса ГТО обусловлена тем, что у детей появляется возможность дополнительных занятий для получения специальных знаний, умений и навыков, не входящих в школьную программу, приводящих к успешному выполнению различных норм Комплекса ГТО. Так в ДЮСШ г. Заозерска с января 2015 года еженедельно проводятся следующие мероприятия, способствующие подготовке обучающихся к сдаче нормативов ГТО:

- круговые тренировки отделений дзюдо, лыжные гонки с элементами ГТО;
- отработка саамского прыжка с юношами УТГ-3 отделений лыжные гонки, волейбола;
- комплексная тренировка по подтягиванию на высокой перекладине с учащимися отделения дзюдо;
- отработка прыжка в длину с учащимися отделений спортивной акробатики, волейбола;
- теоретические занятия по истории возникновения ГТО;
- отработка отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с обучающимися отделения спортивной акробатики;
- изучение нормативов ВФСК ГТО с учащимися ДЮСШ;
- проведены личные первенства по ОФП среди учащихся ДЮСШ 6-11 и 12-17 лет с включением отдельных тестов ВФСК «ГТО».

Кроме того, с привлечением тренеров преподавателей ДЮСШ в качестве судей был проведен муниципальный этап Фестиваля ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций ЗАТО г. Заозерск, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Разработана и апробирована на практике круглогодичная программа подготовки воспитанников ДЮСШ, приводящая к успешной сдаче Комплекса ГТО.

Развитие внеурочной работы физкультурно-спортивной направленности

О.Я. Свелеба,

*учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 57 г. Мурманска*

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. На данный момент физической культурой занимаются не более 29% и 57% соответственно. [1]. Исправить ситуацию и достичь указанных целей призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. [2].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ГТО – добровольность и доступность системы подготовки и выполнения нормативов ГТО для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей (с учетом регионального компонента).

Нормативно-тестирующая часть для каждой из 11 ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму. [3].

Ожидаемые результаты введения комплекса ГТО таковы. Это увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также

повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан. Это не только повышение уровня физической подготовки, а и формирование у населения физиологической и психологической потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни. Также это внедрение современных технологий в теорию и практику, общая модернизация системы физического воспитания среди всех категорий граждан.

Общеобразовательной школе отводится решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО. Не случайно 5 из 11 ступеней предназначены для школьного возраста. На этих уровнях образования (начальное общее, основное общее, среднее общее) физическое воспитание должно быть связано не только с развитием физических качеств обучающихся, но и с формированием ценностного отношения к собственному здоровью, формированием когнитивной базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физической культуре, организации режима двигательной активности, включением физической культуры (в том числе и подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО) в контекст духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение нормативов Комплекса будет являться одной из форм самоконтроля со стороны обучающегося и контроля со стороны преподавателя физической культуры за уровнем физической подготовленности обучающихся. В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов выполнение требований Комплекса для школьников может стать одним из способов достижения результатов, установленных стандартами. И наоборот: выполнение требований стандартов позволит обучающимся успешно пройти испытания Комплекса. В связи с этим необходимо внести изменения в ФГОС, с учётом требований комплекса Всесоюзного ГТО, усовершенствовать рабочие программы по физической культуре.

Необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной деятельности.

Необходимо существенно увеличить объем физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время для реализации необходимого недельного объема двигательной активности не менее 8 часов в неделю (например, за счет расширения программ дополнительного образования спортивной направленности).

Проведение школьных, городских, всероссийских соревнований по различным видам спорта и спартакиады допризывной молодежи позволит учащимся в полной мере продемонстрировать приобретенные за время обучения двигательные навыки.

Помимо физического воспитания, при реализации программы ГТО большую роль должна играть патриотическая составляющая: встречи с ветеранами, известными спортсменами, героями России, знакомство с историческими патриотическими идеалами. В план воспитательной работы должны быть включены мероприятия спортивной направленности в разделах патриотического и духовно-нравственного воспитания. Значительный потенциал в сохранении и развитии здоровья обучающихся, подготовке к успешной сдаче норм ГТО имеет туристическая деятельность. Занятия туризмом при подготовке к сдаче нормативов ГТО способствуют формированию базы общей физической подготовки, тренировке выносливости, необходимым в любом виде спорта, а также выступает как активное средство воспитания личности[4].

Стрелковые занятия имеют военно-спортивную направленность. Они пользуются очень большой популярностью среди ребят. Стрелковую секцию посещают ученики 5-11 классов. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматической винтовки.

На сегодняшний день уровень физического развития большинства школьников не отвечает требованиям ВФСК ГТО, поэтому перед преподавателями встанет задача подготовить учащихся к сдаче норм ГТО. При организации работы в этом направлении обязательно учитываются первичные результаты диагностики физического развития и физической подготовленности обучающихся. Для оценивания физического развития учащихся используются тестовые методики и нормативные требования к ним, предусмотренные действующими основными программно-нормативными документами. На уроках физической культуры проводится мониторинг физического развития детей, отслеживаются результаты в беге на дистанцию 30 (60, 100) метров, по прыжкам в длину с места, наклона вперед из положения стоя, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, подтягивании и др. Для осуществления индивидуального подхода используется «Карта здоровья», в которой фиксируются результаты диагностики и разрабатывается индивидуальная программа сопровождения, развития двигательных навыков и качеств и их коррекция.

Для того чтобы учащиеся могли подготовиться к успешной сдаче комплекса ГТО на базе нашей школы, организованы занятия во внеурочное время, через систему дополнительного образования, секции волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики и общей физической подготовки для обучающихся 4-11 классов. Ведется активная пропаганда занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни. Созданы условия для совершенствования физической активности учащихся во время уроков, на переменах и во внеурочное время (проведение физкультурминуток и физкультпауз, организация прогулок, танцевальных подвижных игр в начальной школе, проводимые учащимися старших классов). Проводятся спортивные праздники, спортивные мероприятия. Запланированы информационно-пропагандистские мероприятия (физкультурно-спортивные праздники, спортивные соревнования, уроки «Готов к труду и обороне», классные часы, родительские собрания, встречи со спортсменами, просмотр видеороликов), направленные на популяризацию комплекса ГТО среди обучающихся, обеспечив их информационное сопровождение с использованием официальных сайтов. [5].

Практикуя проведение занятий на свежем воздухе в зимнее время, используя время отдыха в оздоровительных спортивных лагерях, внедряя самостоятельные за-

нения в систему домашних заданий, приобщая учащихся к самостоятельным занятиям в период летних каникул, активизируя их досуг, можно добиться определенных успехов в повышении физической подготовленности учащихся. При реализации процесса подготовки к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО рекомендуется придерживаться следующих организационно-методических аспектов:

1. Обеспечить наличие медицинского сопровождения для всех возрастных групп в период проведения испытаний;

2. Использовать опыт работы существующих и зарекомендовавших себя комплексных соревнований («Президентские состязания», Президентские игры) во внедрении комплекса ГТО;

3. Не допускать использования 3-го урока физической культуры в общеобразовательных организациях как средства целенаправленной подготовки к выполнению нормативов комплекса;

4. Не допускать формирования итоговой оценки обучающихся по предмету «Физическая культура» только на основании выполнения нормативов комплекса ГТО.

5. Планировать учебные, физические нагрузки с учетом психологического напряжения занимающихся в течение учебного года, особенно это актуально у нас в условиях Кольского Заполярья.

6. Планировать упражнения, воспитывающие двигательные качества с учетом наибольшей эффективности их развития в период обучения (первый триместр - скоростные, второй триместр - выносливость, сила и т.д.), а также ориентироваться на сенситивные периоды развития двигательных качеств.

7. Поиск новых, привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных занятий, в том числе в каникулярное время, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности школьников.

8. Обеспечение процесса физического воспитания школьников современными научно обоснованными и апробированными учебными программами, методическими рекомендациями.

Будем надеяться, что Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Литература

1. Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета. - 26.03.2014. - № 68.

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. Скок Н.В., Терентьев А.Е., Янцер О.В. Туризм как активное средство воспитания личности в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 10.

5. Сайт «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Сектор ГТО. Методические рекомендации.

***Формирование физической культуры, здорового и безопасного образа жизни
детей и молодёжи Мурманской области
в организациях профессионального и дополнительного образования***

**Об особенностях оценивания достижений обучающихся колледжа
по дисциплинам медико-биологического цикла**

***С.Л. Вадюхина, преподаватель
ГАОУ МО СПО «СКФКиС», г. Мончегорск***

Проблема оценивания результатов обучения является одной из самых важных в педагогической теории и практике. Решение этой проблемы необходимо для оценки эффективности педагогических инноваций и технологий [2].

Сложность педагогических явлений, а так же наличие большого числа факторов, в том числе случайных, которые влияют на педагогический процесс и его результаты приводят к тому, что педагогический процесс нельзя рассматривать как полностью детерминированный. При самой совершенной организации педагогического процесса мы не можем однозначно предсказать, каковы результаты для каждого отдельного обучающегося [1].

В условиях реализации ФГОС третьего поколения оценка персональных учебных достижений обучающихся является важным элементом образовательного процесса. Комплекты контрольно-оценочных средств (КОС) предназначены для оценки результатов освоения программы учебных дисциплин и профессиональных модулей. При формировании КОС учитывают, что оценка качества обучающегося осуществляется в направлениях[3]:

- оценка уровня освоения знаний и умений;
- оценка освоения компетенций.

На дисциплинах «анатомия» и «физиология с основами биохимии» разработаны контрольно-оценочные средства для оценивания уровня освоения знаний и умений. При оценивании используются различные формы:

- тестирование – закрепляет и формирует понятийный аппарат дисциплин;
- устный опрос – позволяет оценить знания, профессиональный кругозор и умение логически строить ответ;
- письменный опрос – разрабатываются задания различного уровня сложности.

Преимуществом является экономия времени и комплексное оценивание знаний.

- практические занятия – позволяют оценить умения обучающихся проводить учебно-исследовательские работы, анализировать полученные результаты.

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплинам разработан комплект КОС, состоящий из двух частей. Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: теоретические и практические задания в форме устного ответа [3].

Часть А. Типовые теоретические задания по физиологии с основами биохимии, предполагающие решение теста. Тестовые задания предполагают знания всех тем.

Часть Б. Типовые практические задания по физиологии с основами биохимии, предполагающие демонстрацию умений определять показатели и исследовать системы организма.

Количество вариантов заданий для экзаменуемого: 10 тестовых теоретических заданий и 15 вариантов практических заданий. Время выполнения задания – 20 минут.

Критерии оценки выполнения теоретического задания (часть А экзаменационного билета)

- оценка «5» - из 10 тестовых заданий решено правильно 9-10 заданий
- оценка «4» - из 10 тестовых заданий решено правильно 7-8 заданий
- оценка «3» - из 10 тестовых заданий решено правильно 5-6 заданий
- оценка «2» из 10 тестовых заданий решено правильно менее 5 тестовых заданий.

Критерии оценки выполнения практического задания (часть Б экзаменационного билета):

оценка «5» - обучающийся, сформулировал цель и задачи исследования. Полностью охарактеризовал исследуемые показатели. Владеет терминологией. Подобрал, методы исследования и функциональные пробы, оборудование, схемы, таблицы. Провел исследование. Сделал выводы по результатам исследования. При ответе обосновал полученные результаты.

Оценка «4» - обучающийся сформулировал цель и задачи исследования. Охарактеризовал исследуемые показатели. Подобрал методы исследования и функциональные пробы, оборудование, схемы, таблицы. Провел исследование. Сделал выводы по результатам исследования. При ответе не смог обосновать полученные результаты.

Оценка «3» - обучающийся сформулировал цель и задачи исследования. Не смог полностью охарактеризовать исследуемые показатели. Подобрал методы исследования и функциональные пробы, оборудование, схемы, таблицы. Провел исследование.

Оценка «2» - обучающийся не выполнил исследование. Не владеет терминологией. Не смог дать характеристику ни одному из показателей.

После ответов и оценивания баллы суммируются, и выводится средняя оценка.

Исходя из вышеизложенного, следует, что тематика тестирования обучающегося включает вопросы, направленные на проверку теоретических положений, регламентирующих наличие знаний по дисциплинам, вопросы, направленные на проверку их готовности к применению в практической деятельности, а так же вопросы на проверку знаний и умений в области медицинского и врачебного обеспечения спортивной деятельности.

Применение КОС оказывает мотивирующее влияние на обучающегося делая предсказуемую итоговую оценку и формирует сознательный подход к ее достижению, позволяет проводить педагогический мониторинг (как фактор повышения качества успеваемости обучающихся) [3].

Конечно нельзя рассматривать КОС как единственный способ оценивания учебных показателей студентов. В подобных случаях на дисциплинах медико-биологического цикла применяю различные способы оценивания учебных показателей студентов: фронтальный опрос, самостоятельная работа, проведение учебно-исследовательских и практических работ, подготовка презентаций и выступление с докладами на занятиях и другие.

Литература

1. Белокопытова О.В. Формирование комплектов оценочных средств // журнал «Специалист». - № 5. - 2015.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «физическая культура» от 27 октября 2014 г. № 1355.

Формы взаимодействия тренера-преподавателя и областной федерации по каратэ-до как одна из составляющих общего спортивного успеха

С.А. Волков,

*тренер-преподаватель отделения
«Карате-до» МБОУ ДО ДЮСШ, г. Снежногорск*

«Театр и кино - это искусство, которым люди наслаждаются, но всегда знают результат и могут догадаться, какое действие будет следующим. Спорт, каким бы он не был - это неопределенность.

Ты никогда не знаешь, когда победишь, а когда проиграешь, но эта неопределенность держит тебя в напряжении и укрепляет чувство борьбы не только на татами, арене или футбольном поле, но и в жизни!»

Михаил Серебрянников

С чего началось мое карате? Конечно же, с видеофильмов, когда только-только начинали появляться «видеомагнитофоны». Именно тогда тысячи парней впервые увидели Брюса Ли, Ван Дамма и многих других кумиров, благодаря которым все узнали, что же такое Восточные Единоборства, и благодаря которым началось повальное увлечение карате и многими другими, еще не известными, но зрелищными единоборствами.

Традиционный путь обучения карате от мастера к ученику – в нашей стране был не доступен, так как иностранцев в СССР было мало, а советские граждане за рубеж почти не выезжали. Те немногие книги, которые могли достать лишь моряки, переснимали в домашних фотолабораториях и распространяли среди «своих». Плюс ко всему в 1984 году карате попало под официальный запрет, так как политикам виделось, что карате занимаются исключительно для совершения преступлений. Пять лет опалы не могли не сказаться на этом виде спорта. По мнению специалистов, они отбросили каратэ в нашей стране на десятилетие назад. Кстати, данный запрет был, как считают многие эксперты, излишним.

И вот ко всему вышесказанному, мне, родом из небольшого поселка, нечего было и мечтать о занятиях карате. Но волею судьбы, после обучения в мореходке и последующем распределении в Мурманскую область, я попал в такой же маленький городишко, как мой родной поселок.

И именно здесь, в Снежногорске, я познакомился с моим первым наставником, и впоследствии хорошим другом, инструктором по карате С.В. Мирошником. Сергей Мирошник и познакомил меня в 2003 году с моим учителем с большой буквы И.Г. Сурковым, и рекомендовал тренироваться у него. И уже в этом же 2003 г. Игорь

Геннадьевич предложил мне самому попробовать свои силы в качестве инструктора по карате. С этого момента и началось наше тесное сотрудничество с областной федерацией карате-до.

Сейчас очень мало людей, которые тратили бы свое свободное время на обучение других людей и совершенно бесплатно. Игорь Геннадьевич оказался именно таким человеком. Он проводил со мной индивидуальные тренировки в свой единственный выходной, так как в другие дни я не мог приезжать из-за основной работы. Занятия проводились на высоком профессиональном уровне с использованием традиционных методик и современных спортивно-оздоровительных технологий. Он обращал внимание не только на развитие спортивных качеств, но и воспитал во мне чувство долга и патриотизма. Он заложил отличную базу на всю мою последующую жизнь. И самое главное - результат не заставил себя долго ждать. Именно Сенсей (являющийся президентом федерации Мурманской области по карате-до) координировал всю мою тренерскую деятельность, то есть ориентировал, как проводить тренировочный процесс, что отрабатывать и даже куда выезжать на соревнования.

С 2005 г. благодаря такой опеке со стороны областной федерации, карате в Снежногорске стремительно начало набирать обороты. Дети стали выигрывать на всех уровнях соревнований, от городских до всероссийских. Последние три года отделение карате-до твердо стоит на второй строчке рейтинговой таблицы по карате-до в Мурманской области. Некоторые тренеры, не желающие сотрудничать с областной федерацией, никак не могут понять, в чем секрет успеха Снежногорского карате. А все очень просто – под руководством И.Г. Суркова, обладателя 6 дана, который сам в свои 58 лет с огромным багажом знаний в области карате, не стесняется спрашивать совета и получить очередной урок преподавания у более молодых тренеров. И благодаря этому нашу федерацию знают и с ней считаются даже за пределами Мурманской области. Помимо этого, я встречал тренеров по другим видам спорта, которые завидуют, в хорошем смысле слова, нашему взаимодействию с областной федерацией карате. Так как в их федерациях неохотно принимают новых членов и не хотят обмениваться опытом, т.е. и сами не достигают хороших результатов и другим, к сожалению, не оказывают помощи.

И для того, чтобы Мурманская область всегда была конкурентна, чтобы в России и мире знали, что и у нас есть достойные спортсмены, нужны доверительные взаимоотношения всех тренеров в избранном виде спорта и, конечно же, цивилизованный диалог.

При тесном сотрудничестве с федерацией мне удалось:

- совершенствовать методику проведения учебно-тренировочных занятий,
- увеличить показатели спортивных результатов обучающихся отделения,
- организовать сдачу контрольно-переводных нормативов Президенту областной Федерации,
- повысить имидж отделения,
- организовать выезды на показательные выступления и встречи с лучшими каратистами.

А закончить свое выступление я хочу словами молодого автора, чемпиона мира по карате, с которым я лично познакомился на сборах летом 2014 г.:

«Как это не парадоксально звучит, нужно воспитывать не чемпиона, который встал на пьедестал, а воспитывать чемпиона как – Человека», «Чемпиона в жизни». С пьедестала люди сходят, потому что появляются новые чемпионы, а став чемпионом по жизни, ты остаешься им навсегда. Ведь даже в спорте самое главное и, пожа-

луй, самое трудное – не стать чемпионом, а быть им. И самым трудным титулом, который человек может завоевать, является «Чемпион в жизни», т. е. стать настоящим порядочным человеком, человеком с большой буквы. Этому учит карате.

Грош цена любой медали, любому титулу, если они не подкреплены общечеловеческими понятиями, этикетом, уважением, верностью и всем остальным. Чемпионом можно стать волею случая или жребия, но это «Калиф на час», а вот чтобы стать чемпионом по жизни, нужно на каждой тренировке выкладываться не просто полностью, а работать на 200-300 процентов, каждый день своей обычной жизни вести бой со своими недостатками, минусами, совершенствовать себя и делать лучше. Если на соревнованиях победу тебе могут «подарить» человек, случай, жребий, то в жизни ты эту победу должен завоевать сам. И в этом спортсмену может помочь его тренер, став для него нравственной духовной стороной и поддержкой».

Именно к этому должен стремиться каждый тренер, и в первую очередь для этого и должны создаваться федерации по различным видам спорта, чтобы помочь каждому тренеру воспитывать своего Чемпиона и Человека.

Современные подходы к обновлению содержания дополнительного образования в условиях детско-юношеской спортивной школы

*И.И. Иванова,
заместитель директора по УСР
МБОУ ДО «ДЮСШ»*

Сегодня дополнительное образование начинает рассматриваться как неотъемлемая составная часть системы образования, призванная обеспечить ребёнку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей в том направлении деятельности, которое он выбирает сам. Важнейшим звеном в становлении и развитии детско-юношеского спорта, его базовой основой в системе образования были и остаются детско-юношеские спортивные школы.

Деятельность ДЮСШ, как и любого другого учреждения дополнительного образования, включает в себя различные аспекты. Современная модель дополнительного образования требует от нас комплексного подхода к решению задач школы. Происходит обновление как непосредственно тренировочной деятельности, так и воспитательной, методической работы школы, расширение сетевого взаимодействия ДЮСШ с различными организациями.

Совершенствование образовательной деятельности спортшколы обеспечивается, прежде всего, изменением содержания образовательных программ, что продиктовано переходом школ на федеральные государственные требования и федеральные стандарты спортивной подготовки.

ФГТ, на которых основываются предпрофессиональные программы, определяют следующие задачи реализации программ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Для достижения данных задач необходима налаженная, стройная система учебной работы, которая невозможна без осуществления внутришкольного контроля.

Основными элементами контроля в МБОУ ДО ДЮСШ являются:

- соблюдение здоровьесберегающих факторов на занятиях;
- качество тренировочной работы в отделениях;
- комплектование и наполняемость групп;
- качество ведения документации;
- контроль за уровнем физической подготовки;
- прохождение программного материала;
- охрана труда и техники безопасности;
- организация и состояние работы с родителями;
- состояние воспитательной и методической работы.

Результатом внутришкольного контроля становится выявление проблемных мест в работе спортшколы. На основании полученных результатов составляются справки, издаются приказы. Планомерное выполнение внутришкольного контроля позволяет мне, как заместителю директора, увидеть целостную картину деятельности учреждения, понять, что нужно изменить и усовершенствовать.

Одним из важнейших объектов внутришкольного контроля является итоговая аттестация обучающихся, так как именно результаты, которые показывают наши юные спортсмены, являются показателем качества работы нашего учреждения в целом.

Для проведения итоговой аттестации, помимо традиционных форм, таких как выполнение контрольных нормативов, оценка результатов соревновательной деятельности, выполнение требований к присвоению спортивных разрядов, в нашей ДЮСШ используется такая форма итоговой аттестации как сдача квалификационных экзаменов по «Карате-до» (экзамен принимает руководитель областной Федерации карате), по итогам которого детям присваивается (или нет) степень, атрибутом которой является пояс определенного цвета.

Также в качестве формы итоговой аттестации в нашей спортшколе проводится в мае первенство по спортивному многоборью. Обучающиеся соревнуются в плавании, подтягивании, прыжках в длину, лазанье по канату, беге и т.д., тем самым демонстрируя уровень общефизической подготовленности.

Также своеобразным экзаменом для обучающихся нашей спортивной школы является День открытых дверей, на котором обучающиеся разных отделений демонстрируют то, чему они научились, в форме показательных выступлений. Это мероприятие становится ярким и запоминающимся событием в жизни школы. Мы не только знакомим юных и взрослых жителей города с нашим учреждением, но и отмечаем заслуги тренеров-преподавателей, их обучающихся. День открытых дверей – это настоящий спортивный праздник, эффектная демонстрация результатов работы нашей спортивной семьи.

Социальное партнерство является важнейшей основой для эффективного осуществления образовательной деятельности в ДЮСШ.

В настоящее время социальное партнерство образовательных организаций является не только требованием, но и объективной необходимостью. Государство ста-

вит перед образованием такие задачи, которые могут быть качественно выполнены только при условии эффективного взаимодействия как внутри организаций, так и взаимодействия с широкой сетью других учреждений.

МБОУ ДО ДЮСШ строит свою деятельность посредством развития сети социального партнерства с образовательными организациями, учреждениями культуры, спорта, социального обслуживания населения и т.д.

В прошедшем учебном году в рамках проекта спортивной школы «Здоровый образ жизни» существенно активизировалось взаимодействие спортивной школы и дошкольных образовательных учреждений. Взаимообогащающее сотрудничество способствует выходу деятельности по сохранению и улучшению здоровья дошкольников, по приобщению к занятиям физкультурой и спортом их семей на качественно новый уровень.

В начале учебного года нашим учреждением было инициировано проведение круглого стола с дошкольными образовательными учреждениями. Мы выступили со своими предложениями по совместной работе, которые были горячо поддержаны коллегами из ДОУ.

В текущем учебном году продолжаем использовать такие формы совместной деятельности, как проведение для дошкольников экскурсий по спортивной школе, проведение для них открытых занятий, совместные методические мероприятия, проведение мероприятий для семей дошкольников.

В 2015/16 учебном году началась реализация образовательной программы по фитнес-аэробике для детей старшего дошкольного возраста на базе ДОУ.

В настоящее время воспитательная работа в ДЮСШ занимает наряду с учебной деятельностью очень важное место.

Воспитательная работа осуществляется не только в свободное от тренировочного процесса время (в виде экскурсий, походов, участия в акциях и других воспитательных мероприятиях), но и путем включения воспитательной составляющей в образовательные программы. Каждая программа по отдельному виду спорта должна содержать воспитательный компонент, но так как разные виды спорта основываются на несколько разных принципах, философских основах, то и акценты на воспитании определенных качеств личности будут разными.

При осуществлении любой деятельности всегда возникает вопрос определения ее результатов, в том числе возникает необходимость диагностики результатов воспитательной работы.

Диагностика развития личности является спорным моментом в педагогической литературе. Нам видится, что единого подхода как к различным учреждениям, так и к различным образовательным программам, быть не может. Такие формы диагностики должны быть, с одной стороны, научно обоснованными, эффективными, а с другой - простыми в применении (для экономии времени тренера-преподавателя).

При реализации образовательных программ в нашей ДЮСШ используются различные виды диагностики развития личности:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску».

Для диагностики формирования волевых качеств была выбрана методика оценки волевых качеств, разработанная А.И. Высоцким.

Также для диагностики развития различных качеств личности используются традиционные методы: наблюдение, беседы, практические дела и поступки спортсменов, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы и т.д.

Вопрос диагностики требует к себе грамотного подхода, что, в свою очередь, зависит от методической компетентности тренеров-преподавателей.

Методическая работа в ДЮСШ претерпевает значительные изменения, как в связи со всеми изменениями в дополнительном образовании в целом, так и в детско-юношеских спортивных школах в частности. К уровню подготовки тренеров-преподавателей предъявляются высокие требования, вследствие чего методическая работа в учреждении выходит на качественно новый уровень.

Обновление всегда дается нелегко, на пути развития как отдельного человека, так и коллектива возникает множество препятствий. Но если учреждение имеет ясные цели, четкий план по их реализации, и конечно коллектив единомышленников, то процесс обновления будет доставлять радость и удовлетворение от достигнутых результатов.

Школьный спортивный клуб как средство интеграции общего и дополнительного образования в условиях сельской школы

*Ж.В. Мальцева,
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 10», г. Кировск*

Современная система физического воспитания сельских школьников характеризуется однообразием форм физкультурно-спортивной работы. В отличие от городских сверстников у учащихся сельских школ нет столь широкого выбора средств для занятий физической культурой. Противоречие между необходимостью формирования физической культуры личности сельских школьников и отсутствием разработанных технологий требует пересмотра структуры и содержания физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью в сельской местности [1].

Решению ряда задач, возникающих в системе общего образования на этапе перехода на Федеральные государственные образовательные стандарты, во многом может способствовать дополнительное образование, выступающее как целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности, целью которого является создание оптимальных условий, позволяющих школьнику ощутить, что он сам является источником познания мира [2].

Дополнительное образование стремится восполнить дефицит знаний и умений, которые ученик недополучает в рамках традиционного урока. Модернизация образования предполагает создание единого образовательного пространства, включающего в себя разнообразные виды и формы работы: участие в детско-юношеских организациях и движениях, спортивных секциях, клубах и объединениях по интересам, сетевых сообществах и пр. [3].

Важное место в воспитательной системе средней общеобразовательной школы № 10 муниципального образования город Кировск занимает деятельность школьного спортивного клуба. Клуб является объединением педагогических работников, обучающихся и их родителей, способствующим развитию физической культуры и спорта, приобщению к здоровому образу жизни.

Наша школа расположена в маленьком населенном пункте Коашва. Поселок удален от города, характеризуется неразвитостью социокультурной сферы (отсутствуют спортивные учреждения, недостаточно учреждений дополнительного образования), спадом в экономическом развитии, ухудшением демографической ситуации, ограниченностью возможностей в получении обучающимися коммуникативного опыта.

По сути, являясь социокультурным центром поселка, школа решает следующие задачи: укрепление здоровья; увеличение двигательной активности детей; улучшение уровня физической подготовленности школьников; привлечение максимального количества обучающихся к занятиям физкультурой; организация активного досуга. Деятельность школьного спортивного клуба способствует решению поставленных задач.

Сегодня в школе обучается 95 детей, и каждый ребенок является членом клуба. Формой ученического самоуправления является совет клуба в составе шести обучающихся, избранных на один год. Основными направлениями деятельности являются: работа постоянно действующих спортивных секций (подвижные игры, баскетбол, русская лапта); организация и проведение общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, спартакиады школы, школьных этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»; формирование команд по видам состязаний и обеспечение их участия в соревнованиях муниципального и регионального уровней; пропаганда среди школьников и их родителей идей спорта и здорового образа жизни (в том числе в рамках регионального проекта «Разговор о правильном питании», Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Особой популярностью у сельских школьников пользуются как соревнования и спортивные праздники, так и торжественные мероприятия, экскурсии, походы. Все это служит популяризации физической культуры и спорта среди сельских школьников, формированию у них здорового образа жизни. Это подтверждает правомочность и жизненность выбранной формы организации физкультурно-спортивной работы, которая стала эффективной благодаря тесному сотрудничеству педагогического коллектива школы, детей и их родителей. Организация физкультурно-спортивной работы в условиях школьного спортивного клуба предоставляет более широкие возможности для соревновательной деятельности и способствует привлечению педагогического коллектива и родителей к воспитанию основ здорового образа жизни в семье.

Литература

1. Правдов М.А., Махов А.С. Формирование физической культуры личности сельских подростков в условиях школьного спортивного клуба // Физическая культура. - 2005. - № 3.
2. Андриянова Е.Ю., Егорова Н.В. Детский фитнес как средство интеграции общего и дополнительного образования// Физическая культура в школе. - 2011. - № 4.
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. С.450. URL: <http://fgosreestr.ru>
4. Сагалаков Н.У. Школьные спортивные клубы в муниципальной системе физического воспитания учащихся // Физическая культура в школе. - 2015. - № 5

Развитие общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» в Мурманской области

Т.М. Маркова,
*старший инструктор-методист ГБОУДОД
«Мурманская областная
детско-юношеская спортивная школа»*

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью.

Именно с этих позиций был создан общероссийский проект «Мини-футбол в школу», который является составной частью общероссийской программы развития футбола в стране, которую активно продвигает в жизнь Российский футбольный союз.

Концепция общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу» предполагает обеспечение комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников путем целенаправленного внедрения мини-футбола в систему внеклассной физкультурно-оздоровительной работы образовательных учреждений.

Развитие проекта в Мурманской области в период 2010-2015 гг.

Сезон 2010/11 года - участвовали 17 команд юношей в трех возрастных группах, сезон 2012/13 года - 20 команд юношей в трех возрастных группах, а так же в проекте стали участвовать команды девушек: СОШ № 13 г. Мурманска, Молочненская средняя общеобразовательная школа и средняя общеобразовательная школа п. Тулома. В сезоне 2014/15 года к ним присоединились команды основных общеобразовательных школ № 21 г. Оленегорска и № 269 ЗАТО Александровск.

Проблемы проекта в нашем регионе.

В сезоне 2010/11 года участвовали школы гг. Мурманска, Североморска, Ковдора, Заозерска, Снежногорска, Полярного, Видяево, Заполярного, Гаджиево, п. Мурмаши. В сезоне 2014/15 года – команды гг. Мурманска, Североморска, Кандалакши, Полярного, Видяево, Колы. Отсюда вывод, что проект развивается в основном в г. Мурманске.

Причины: отсутствие футбольных полей и площадок, стандартных современных спортивных залов в школах области, малочисленность районных (сельских) школ, (классы 7-10 учеников), недостаточность финансирования образовательных организаций.

Муниципальные этапы сезона 2015/16 года пройдут в ноябре-декабре 2015 года, а соревнования областного этапа запланированы в традиционные сроки декабрь и январь. Планируется провести соревнования в трех возрастных группах у юношей и двух – у девушек.

Проект «Регион Заполярье».

Реализация данной программы позволит детям из заполярных регионов принять участие во Всероссийском финале проекта «Мини-футбол - в школу». Ребята, которые станут сильнейшими в нашем регионе, отправятся на грандиозный праздник в Московскую область. В проекте «Регион Заполярье» участвуют города Мончегорск, Заполярный, и пгт Никель. Для школьников этих школ создана щадящая система проведения этапов соревнований. Предоставлены льготные условия попадания на фи-

нальную стадию всероссийского турнира, минув отборы зонального и регионального первенства.

Об успехах наших игроков. В сезоне 2013/14 учебного года наша команда лицея № 4 г. Мурманска среди мальчиков 2002-2003 года стала победителем среди команд Северо-Западного федерального округа, а Шеремета Даниил признан лучшим вратарем этих соревнований, и конечно главное достижение - это победа во Всероссийском финале.

Пропаганда здорового образа жизни путем проведения физкультурно-спортивных мероприятий для обучающихся Мурманской области

И.В. Романова,
*заместитель директора
по организационно-методической работе ГБОУДОД
«Мурманская областная детско-юношеская спортивная школа»*

Формирование здорового образа жизни является одной из социальных функций Мурманской областной детско-юношеской спортивной школы. Одной из важнейших задач при проведении областных соревнований является профилактика асоциальных явлений в среде обучающихся Мурманской области, профилактика пагубных привычек, формирование позитивного мировоззрения с помощью проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Я хотела бы рассказать о наиболее значимых направлениях работы, мероприятиях, проводимых МОДЮСШ, которые на протяжении многих лет являются традиционными, и так же о наших новых мероприятиях.

На протяжении 9 лет Мурманская областная детско-юношеская спортивная школа проводит региональный этап Всероссийской акции «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Ежегодно с 1 по 30 ноября в образовательных организациях проводятся мероприятия, направленные на духовное и физическое совершенствование обучающихся, на привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, приобщению их к исследовательской и творческой деятельности. Выявляются лучшие образовательные организации социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек. В прошлом году в Акции приняли участие 58 образовательных организаций из 15 муниципальных образований Мурманской области (около 20000 обучающихся).

По плану Министерства образования и науки Мурманской области нашей школой ежегодно проводится профильная смена «Я выбираю спорт» для 50 подростков с асоциальным поведением из муниципальных образований Мурманской области. В период проведения смены работники нашей школы активно взаимодействуют с сотрудниками управления наркоконтроля по Мурманской области, которые проводят профилактические лекции, беседы. Так же практикуется анкетирование подростков, в программе смены - разнообразные конкурсы, викторины и спортивные соревнования.

Воздействие на обучающихся должно проходить через положительные эмоции, когда негативный интерес замещается на позитивный и социально ориентированный, помогающий формированию позитивных жизненных установок.

Эффективной моделью в настоящее время является государственный проект, созданный по Указу Президента Российской Федерации В.В. Путина, «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», где с помощью

системы тестирования будет определяться физическая подготовленность человека любого возраста.

Мурманская областная ДЮСШ активно включилась в проект по внедрению Комплекса ГТО и в декабре 2014 года силами работников МОДЮСШ, преподавателей и студентов Северного колледжа физической культуры и спорта были проведены областные соревнования, в которых участвовало около 100 обучающихся в возрасте от 6 до 17 лет. Это было яркое, запоминающееся мероприятие и по составу обучающихся, и по красочному оформлению, и по параду открытия соревнований. Принято решение сделать данные областные соревнования традиционными.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся особенно остро стоят у нас в районах Крайнего Севера, и мы должны внести свой посильный вклад в эту работу. В Мурманской областной детско-юношеской спортивной школе ведется работа по пропаганде национальных видов спорта. Повышение интереса к соревнованиям по национальным видам спорта, знакомство с культурой и обычаями коренных народов Кольского Заполярья, обучение жизненно важным умениям и навыкам – это наиболее важные направления нашей работы. В программу соревнований по национальным видам спорта Праздника Севера учащихся уже включены такие виды как тройной национальный прыжок, прыжки через нарты и метания аркана на хорей. Я думаю, что программа соревнований может быть расширена, мы над этим работаем.

Пропаганда здорового образа жизни проходит и во время проведения регионального этапа Всероссийских соревнований школьников «Президентские соревнования», в программу которых включен теоретический конкурс. Наряду с вопросами об истории Олимпийских игр, о развитии спорта и олимпийского движения в нашей стране, включен вопрос о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм обучающихся.

Вся наша деятельность, направленная на формирование здорового образа жизни детей, осуществляется в рамках государственной программы Мурманской области «Развитие образования» (подпрограмма «Развитие дошкольного, общего и дополнительного образования»), в 2015 году будет проведено 78 областных спортивных соревнований с охватом свыше 6000 участников, в их числе соревнования 55-го Праздника Севера учащихся, соревнования для команд общеобразовательных школ в рамках Общероссийских проектов «Волейбол в школу», «Мини-футбол в школу», на призы газеты «Пионерская правда», соревнования для команд муниципальных образований «Золотая шайба», «Плетеный мяч», «Серебряные коньки», областные соревнования для детей-сирот и детей с ограниченными возможностями здоровья, соревнования Спартакиад студентов профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования, спортивный фестиваль допризывной молодежи и открытый слет-соревнования «Юный спасатель».

Организованы 26 выездов на межрегиональные и всероссийские финальные соревнования. Главными спортивно-оздоровительными мероприятиями, направленными на формирование здорового образа жизни у детей, являются Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры».

Ежегодно в сентябре около 50 обучающихся пребывают во Всероссийских центрах «Смена» и «Орленок» на берегу Черного моря, где они не только участвуют во всероссийском этапе Президентских соревнований, но и отдыхают, участвуют в культурно-массовых мероприятиях.

Благодарю всех руководителей, специалистов муниципальных органов, осуществляющих управление в сфере образования, учителей физкультуры, всех, кто поддерживает наши проекты, активно участвует в них. Только при вашей поддержке работа по формированию здорового образа жизни может быть продолжена, и от нас будет зависеть здоровье будущего поколения.

Применение здоровьесберегающих технологий в объединении «ОФП» «Быть здоровым – здорово!»

Н.С. Рябинина,
*педагог дополнительного образования
МБОУДОД ЦРТДиЮ «Полярис», г. Мончегорск*

Младший школьный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитывать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Целью моей педагогической деятельности является – создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития учащихся посредством общей физической подготовки.

В своей профессиональной деятельности широко использую здоровьесберегающие технологии, за основу беру корригирующую гимнастику для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста. На формирование правильной осанки у ослабленных школьников следует обращать особое внимание, поскольку она имеет большое физиологическое значение.

В связи с этим провожу специальные комплексы физических упражнений. Использую различные средства: мячи, гимнастические палки, обручи и скакалки. Применяю специальные упражнения, такие как: «лодочка», «велосипед», «корзинка», висы на гимнастической стенке, «мостик», которые способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета». Выполняя упражнения, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Также использую гимнастику для глаз, которая направлена на улучшение и сохранение зрения и является профилактикой близорукости и дальнозоркости.

Для проведения не требуется специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится как стоя, так и сидя. Выполняется 2-4 мин. При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Приём проведения – наглядный показ действий педагога.

Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора.

Следующим видом здоровьесберегающих технологий в моей деятельности является самомассаж, который является профилактикой предупреждения простудных заболеваний у младших школьников.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, вызывать положительные эмоции, не причинять болевых ощущений, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Широко применяю для повышения иммунитета у детей следующий комплекс упражнений для рефлексогенных точек на ушных раковинах. Можно выполнять в начале занятия или в конце. Использую фронтальный метод, либо в парах, но тогда эмоциональная нагрузка возрастает.

Каждое упражнение выполнять по 8-10 раз.

1. Поглаживаем ушные раковины ладошками.
2. «Раскатываем тесто» - растираем ушные раковины ладошками.
3. «Лепим пельмени» - прищипываем края ушных раковин от мочки по кругу к козелку.
4. «Лепим манты» - складываем ушки большим и указательным пальцами.
5. «Поздравляем» - тянем ушки вверх.
6. «Наказываем» - тянем ушки вниз.
7. Массируем козелок круговыми движениями большим и указательным пальцами, вращаем его вперёд, потом назад.
8. Поглаживаем всю боковую поверхность головы от лица к затылку.
9. Ощущаем тепло, которое идет от горячих ушек.

К здоровьесберегающим технологиям относится и дыхательная гимнастика, которая является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка.

Существует большое количество методик проведения дыхательной гимнастики. Наиболее распространенными из них являются методы К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой. Но для детского восприятия они довольно сложны, поэтому в образовательном учреждении лучше использовать специально составленные комплексы упражнений. Более всего подойдет школьникам звуковая дыхательная гимнастика, когда вместе с дыхательными упражнениями происходит произнесение различных звуков. Эти упражнения оказывают положительное воздействие как на весь организм в целом, так и на отдельные его системы.

Так, например, произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани, произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы, произнесение звука «э» способствует усвоению железа.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Предлагаю рассмотреть «Стретчинг», как здоровьесберегающую технологию – это комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Повышается эластичность связок, снижается способность отложения шлаков в суставах, увеличивается их подвижность.

Игровой стретчинг, упражнения которого носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, содействует решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

В дальнейшем планирую провести исследовательскую работу по выявлению эффективности здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях общей физической подготовки.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2006. - 320 с.

Пропаганда здорового образа жизни обучающихся средствами фитнес-аэробики

И.Е. Усова,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД ЦРТДиЮ «Полярск», г. Мончегорск

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам.

Мой выбор темы связан напрямую с моей деятельностью. В своём объединении я веду пропаганду здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики. Я одна из тех, кто стоит у истоков зарождения этого вида спорта в нашем городе. С каждым годом растет количество занимающихся фитнес-аэробикой, что является увеличивающимся интересом к здоровому образу жизни среди детей, подростков, а также их родителей. На своих занятиях мы пробуждаем интерес не только к спорту, но и к правильному питанию, оптимальному режиму труда и отдыха, отказу от вредных привычек, соблюдению правил психогигиены, личной и общественной гигиены. Многочисленное участие в различных соревнованиях по фитнес-аэробике является прекрасной пропагандой здорового образа жизни.

Выбор темы обусловлен также и тем, что в настоящее время, несмотря на оптимистичную, но имеющую мало общего с реальной действительностью статистику, стремительно растет как уровень заболеваемости среди молодежи, так и уровень

смертности. Именно поэтому необходимо внедрять культуру образа жизни, начиная с дошкольниками, школьниками и их родителями, что позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире. Конечно, усилий отдельных энтузиастов не хватит, чтобы нести идеи здорового образа жизни в массы. Важна позиция государства в этом вопросе. Необходимо заинтересовывать детей в занятиях физической культурой в учреждениях дополнительного образования.

Прежде чем говорить о формировании здорового образа жизни, необходимо дать определение этому термину. Здоровый образ жизни представляет собой систему жизненных ценностей, направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма.

В настоящее время большое внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни у школьников и дошкольников. Все должны знать основы ЗОЖ.

Важным элементом здорового образа жизни является здоровье. В современной науке выделены следующие факторы, оказывающие на него влияние:

- образ жизни (50%);
- наследственные факторы (20%);
- от экологии (20%);
- работа учреждений здравоохранения (10%).

Как видно из результатов научных исследований, основным фактором сохранения здоровья является образ жизни, а именно «здоровый образ жизни».

Человек должен, прежде всего, любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует человека к здоровому образу жизни.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. То, что мы едим, напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Злоупотребление фастфудом и алкоголем ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.

Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к общему ухудшению самочувствия.

Важной составляющей здорового образа жизни также является двигательная активность. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.

В процессе формирования здорового образа жизни важна психогигиена. Именно она требует от человека умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать.

Для каждого человека, пропагандирующего здоровый образ жизни, нужно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, тем более наркотиков.

Для здорового образа жизни очень важно безопасное поведение в быту, на улице и в школе. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья.

В современном мире в большинстве развитых стран государство поощряет ответственное отношение к своему здоровью. В ряде европейских стран предусмотрены доплаты работникам, отказавшимся от курения, а так же тем, кто следит за постоянством своего веса и регулярно занимается физкультурой. Затрачиваемые средства быстро окупаются, так как уменьшаются пропуски по болезням, улучшаются отношения среди людей в коллективе. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни каждого человека.

Фитнес-аэробика объединяет все составляющие ЗОЖ и представляет систему мероприятий, направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества. Моя задача как педагога научить ребенка ценить своё здоровье и следовать нормам ЗОЖ.

Литература

1. Карен Клиппинир, А. Лашаун Дэил. Фитнес для детей и подростков. - М., 1997.
2. Юлия Виес. Все о фитнесе. – Минск, 2011.
3. Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. Аэробика. – М., 2002.

Формирование физической культуры, здорового и безопасного образа жизни детей в ДОУ

Здоровьесбережение как приоритетное направление инновационного поиска педагогов в системе методической работы МБДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

И.А. Ганичева,
заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 54 г. Кировска»;
А.В. Королёва,
старший воспитатель,
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 54 г. Кировска»

Современная система образования претерпела целый ряд изменений, выражающихся в пересмотре требований к содержанию образовательного процесса, применении новых педагогических инноваций и технологий, в том числе и здоровьесберегающих. Это требует от педагогов-дошкольников широты эрудиции, мобильности и активности, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

Одним из важнейших направлений в работе коллектива МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 54 г. Кировска» является забота о здоровье воспитанников. Инновационность нашего подхода к организации работы по здоровьесбережению в том, что, по нашему мнению, – в современных условиях дошкольного образования здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, который требует переоценки всех компонентов образовательного процесса. Радикально изменились суть и характер образовательного процесса, т.к. здоровье ребёнка является основной ценностью и показателем работы педагогического коллектива.

Стратегия организации работы педагогов по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОУ. **Цель** деятельности педагогов – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в ДОУ, сформировать необходимые компетенции, показать пример использования знаний в повседневной жизни.

Задачи:

1. Обеспечение условий для физического и психологического благополучия – здоровья всех участников образовательного процесса.
2. Формирование доступных представлений и знаний о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
3. Реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков, физических способностей и здоровьесозидающих компетенций детей.
4. Формирование основ безопасной жизнедеятельности.
5. Оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщении их к ЗОЖ.

Наш детский сад имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры: в детском саду работают квалифицированные педагоги, постоянно повышающие свою профессиональную компетентность; создана сбалансированная развивающая среда, которая основана с учётом особенностей, возможностей, функций и программного содержания здоровьесберегающего пространства всех участников образовательного процесса.

В структуру здоровьесберегающего пространства ДОУ входят следующие компоненты: инфраструктура детского сада (кабинеты специалистов, бассейн, тренажёрный и музыкальный залы, спортивная площадка, оборудованные участки на улице), здоровьесберегающая предметно-развивающая среда в группах, образовательно-методическая среда, здоровьесберегающее пространство для родителей. В физкультурном и тренажёрном залах, бассейне есть необходимое оборудование для оздоровления детей, развития основных видов движений, обучения плаванию, формирования представлений о некоторых видах спорта. Предметно-пространственная среда каждой группы оборудована таким образом, что для детей достаточно места для удовлетворения двигательной активности, формирования у них культуры здоровья. Наличие современного оборудования не только прививает детям привычку к ЗОЖ, но и формирует понятие о культуре здоровья человека, его ценности.

С декабря 2013 года наша дошкольная организация является муниципальной пилотной площадкой по реализации ФГОС ДО по физическому направлению развития дошкольников. Тема пилотной площадки: «Эффективные технологии физкультурно-оздоровительной работы в условиях введения ФГОС».

Опираясь на требования ФГОС ДО, современную нормативно-правовую базу, научно-методические разработки, передовые оздоровительные технологии, коллектив скорректировал «Программу оздоровления детей». Она включает: модель образовательного и методического процессов, систему работы с родителями по здоровьесбережению, паспорт социального партнёрства.

В группах детского сада реализуются следующие оздоровительные технологии: сохранение и стимулирование здоровья (А.С. Галанов), обучение ЗОЖ и культуре здоровья, обучающие игровые и проблемные ситуации (В.М. Мельничук, Т.В. Кудрявцев), игровой стретчинг (Е.В. Сулим), музыкально-оздоровительные обучающие ситуации (О.Н. Арсеньевской), «Уроки здоровья для дошкольников» (Гаврючина Л.В.), занятия на тренажёрах (Рунова М.А.), обучение плаванию (с элементами синхронного) (Воронова Е.К.).

Педагоги постоянно нацелены на поиск оптимального двигательного здоровьесберегающего режима для детей, на сохранение собственного здоровья в условиях постоянно меняющегося темпа и ритма педагогической деятельности. Одним из эффективных методов для профессионального роста педагогов и поиска инновационных

форм работы является интерактивная форма обмена опытом по здоровьесбережению детей на различных семинарах, фестивалях, мастер-классах.

В 2013-2015 гг. педагоги и специалисты МБДОУ представляли свой опыт работы на следующих методических мероприятиях:

- Областной семинар «Формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ» (г. Мончегорск, 2013 г.),
- Межмуниципальном фестивале «Маленькими шагами к олимпийским победам» (г. Апатиты, 2014, 2015 г. г.),
- Межмуниципальный семинар-практикум «Эффективные технологии физкультурно-оздоровительной работы в условиях введения ФГОС ДО» (г. Кировск, 2014 г.),
- Мастер-класс «Использование оздоровительных технологий с применением средств музыкальной выразительности» (г. Кировск),
- Всероссийском фестивале «Конспект урока» (г. Москва, 2014 г.),
- Мастер-класс «Интерактивные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС ДО» (г. Кировск, 2015 г.).
- Межмуниципальный семинар-практикум «Образовательные инициативы и достижения дошкольной образовательной организации в условиях реализации ФГОС ДО» (г. Апатиты, 2015) и др.

Педагоги и специалисты детского сада являются активными слушателями вебинаров, которые организует ГАУ ДПО МО «ИРО»; участниками межсетевого взаимодействия по вопросам здоровьесбережения детей дошкольного возраста в сети Internet на сайтах:

- Социальная сеть работников образования (<http://nsportal.ru/>),
- Всероссийский интернет педсовет (<http://14.pedsovet.org/>),
- Центр профессиональных инноваций (<http://cvsoci.ru/>) и др.

Результатами работы педагогического коллектива за 2 года мы считаем следующие качественные показатели:

1. Создана психологически комфортная развивающая среда в детском саду, имеются необходимые условия для обеспечения здоровьесберегающего педагогического процесса в ДОУ.

2. Уровень квалификации и педагогической компетентности педагогов значительно вырос: 85% педагогов прошли курсы повышения квалификации в ГАУДПО МО «ИРО» г. Мурманска; 26% педагогов являются студентами средних и высших учебных заведений; 20% педагогов в 2015 году аттестованы на высшую квалификационную категорию по должности «воспитатель».

3. МБДОУ стремится к информационной открытости содержания здоровьесберегающей педагогической деятельности посредством: предоставления информации о деятельности детского сада на официальном сайте МБДОУ (<http://k-dou54.ru/>), участия в профессиональных конкурсах различного уровня, публикаций опыта работы по здоровьесбережению на сайтах педагогических сообществ.

4. Опыт работы педагогов детского сада получил признание педагогического сообщества Кировско-Апатитского района, которое отметило высокий уровень подготовленности педагогов и их популярность среди воспитанников, родителей.

5. Участие родителей в мероприятиях и совместных досугах увеличилось с 29% в 2013 году до 87% в 2015 г., удовлетворённость родителей работой педагогов составляет 98% (на 01.01.2015 г.).

6. Отмечается снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями на 15% (по сравнению с 2013 г.).

Литература

1. Анисимова М.В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. - М.: ТЦ «Сфера», 2014.

2. Никишина И.В. Мастер-класс для педагогов ДООУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. - М.: «Планета», 2013.

Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода в организации физкультурной и здоровьесберегающей деятельности в условиях реализации ФГОС ДО

*М.С. Дороничева,
инструктор по физической культуре
МДОУ детского сада № 9
«Теремок» комбинированного вида,
г. Оленегорск*

Проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития дошкольника была и остается актуальной.

В условиях реализации ФГОС одним из приоритетных направлений является индивидуализация образования. Каждый ребенок имеет право на собственный путь развития. Поэтому в дошкольном учреждении должны быть созданы условия для воспитания и развития детского коллектива в целом.

Для себя я определила необходимые условия для обеспечения индивидуально-го подхода в физическом развитии. Это:

- информация о состоянии здоровья, уровне развития физических качеств, двигательной активности;
- построение индивидуальных образовательных маршрутов;
- использование вариативных форм физкультурно-оздоровительной деятельности;
- планирование образовательного процесса;
- насыщение развивающей предметно-пространственной среды;
- сотрудничество с семьей;
- сотрудничество с социальными институтами города.

Остановлюсь на каждом этапе работы подробнее.

Тесное взаимодействие с медицинским персоналом ДОО позволяет строить работу по физическому развитию с учетом группы здоровья ребенка. В данный момент в саду 212 воспитанников, из них имеют I группу здоровья – 57, II – 143, III – 12. Мониторинг, проводимый совместно с воспитателями, медицинским персоналом в начале и конце учебного года. Мониторинг позволяет формировать группы детей со сходными уровнями физической подготовленности (характер освоенных навыков основных видов движений, состояние физических качеств) и двигательной активности

(объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений). Это, в свою очередь, даёт возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и планировать занятия, различающиеся по содержанию, объёму физической нагрузки, методам и приёмам в зависимости от подгруппы и эффективно решать задачи развивающего обучения каждого дошкольника с учетом его индивидуальных особенностей (Методика Маневцова Л.П.).

Индивидуальный образовательный маршрут разрабатывается для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи). Взаимодействие с учителями-логопедами и воспитателями групп компенсирующей направленности позволяет выстраивать работу в зависимости от степени тяжести нарушения речи и гибко использовать различные формы и методы с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку.

Вариативные формы здоровьесберегающей деятельности дополняют содержание образовательного маршрута и также позволяют осуществлять индивидуально-дифференцированный подход. С целью удовлетворения запроса родителей и повышенной потребности воспитанников организованы занятия силовой гимнастикой для мальчиков с использованием как простейших, так и современных тренажеров сложного устройства. Упражнения на тренажерах воздействуют на различные группы мышц и способствуют развитию таких физических качеств как:

- сила;
- выносливость;
- координация движений;
- ловкость.

Для девочек организованы занятия на фитболах, степ-платформах, занятия ритмической гимнастикой.

При планировании одно из первостепенных значений отдаю содержанию развивающей среды. В нашем детском саду она является насыщенной, разнообразной, современной. Как было сказано выше, это современные силовые тренажеры, степ-платформы, большие гимнастические мячи, лыжи, мелкий спортивный инвентарь. Таким образом, в физкультурном зале созданы все условия для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом возрастных, гендерных особенностей.

Без тесного сотрудничества с семьями воспитанников невозможно обеспечение индивидуального подхода. Родители одного из воспитанников обратились с просьбой помочь в развитии ловкости, координации движений. Так был создан и реализован индивидуальный проект «Расту здоровым».

Дифференцированный подход в физкультурно-оздоровительной деятельности осуществляется и в рамках плана взаимодействия с социальными институтами города. Это экскурсии в ДЮСШ «Олимп», совместные спортивные праздники, встречи с тренерами по различным видам спорта, проводимые ежегодно осенний легкоатлетический кросс, «Полярная олимпиада», Всероссийская акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

Современные подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре детей старшего дошкольного возраста

Е.В. Кавун,

воспитатель

МБДОУ детского сада № 127,

г. Мурманск

С введением нового Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования должно измениться и содержание работы, подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре. Одной из основных задач, обозначенных в документе, является охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «...становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)...» [1].

Актуальность: в настоящее время одной из важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Здоровье – это не просто отсутствие заболеваний. Наиболее всеобъемлющим и общепринятым является определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Заболеваемость растет с каждым годом, несмотря на достижения медицины, и при этом «молодеет» - уже среди воспитанников дошкольных учреждений многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Вырастить здорового ребенка – самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования социально адаптированной личности [2].

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. И чтобы ребенок был и оставался таковым, необходимо формировать осознанное отношение к своему здоровью, важно сделать двигательную деятельность интересной, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. При этом становится очень важным вопрос организации образовательного процесса на основе комплексного изучения особенностей здоровья и развития воспитанников, наличия определенных двигательных умений и навыков и подбор адекватных средств, методов и приемов.

Необходимо учитывать индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья [3]. Дети с ОНР имеют определенные особенности здоровья, часто ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются, многие с трудом выдерживают длительные пребывания в коллективе. Ежегодно, совместно с медперсоналом, инструктором по физической культуре изучаю уровень физического развития и состояние здоровья детей группы с фиксацией результатов в паспорте здоровья. На основе полученных данных разрабатываю план физкультурно-оздоровительной работы, включая инновационные методики во все виды непосредственной образовательной деятельности. Работая на логопедической группе, я использую комплексы гимнастик и упражнений, разработанные специально для детей с речевыми нарушениями: артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, кинезиологи-

ческая и т.д., логоритмику, пальчиковую гимнастику, физминутки провожу в сочетании с речью. Филогенетическая связь движений с произношением звуков дает часть преимуществ в развитии детей с ОНР.

Применяю в работе один из методов арттерапии – оригами. Приятные эмоции, которые возникают при соприкосновении с прекрасным, повышают активность головного мозга, стимулируют дыхание и кровообращение. Оригами так же является практической деятельностью для развития мелкой моторики руки. Совместно с детьми и родителями ежегодно участвую в мероприятиях спортивного фестиваля «Белый медвежонок». В 2012 году в номинации «Рукописная книга: сто идей о спорте к 100-летию города Мурманска» мои воспитанники стали лауреатами фестиваля. Книга опубликована на образовательном портале города Мурманска.

Используя в комплексе здоровьесберегающие технологии, я формирую у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Для более эмоционального привлечения детей в утренние музыкально-ритмические композиции я стала включать детскую Зумбу. Зажигательные мелодии не оставили равнодушными и других детей детского сада на совместных спортивных мероприятиях. Зумба является одним из направлений фитнес-аэробики. Аэробика очень эмоциональна и созвучна современным танцам, поэтому она позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств. Дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений, а так же при правильном подборе музыкального сопровождения, фитнес оказывает положительное психологическое воздействие. И это особенно важно в условиях проживания на Крайнем Севере.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы организуются не менее 3 раз в неделю и круглогодично один раз в неделю на открытом воздухе[4]. Пройдя практическое обучение в составе проектной группы Федеральной экспериментальной площадки «Интеграция учреждений общего и дополнительного образования детей» по теме «Современные фитнес-технологии», я стала использовать некоторые виды и направления фитнеса в организации различных видов двигательной деятельности в рамках решения задач образовательной области «Физическое развитие»:

- классическая (базовая) аэробика, детская Зумба;
- силовая аэробика (ударные, круговые тренировки);
- степ-аэробика (занятия на степ-платформе);
- скандинавская ходьба с лыжными палками на улице;
- игрогимнастика (игротренинг и игротерапия), стретчинг и релаксация.

«Здоровый ребенок – успешный ребенок», невозможно решить проблему воспитания социально адаптивной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Самое главное, что необходимо сделать – вырастить здорового ребенка[5].

Цель моей деятельности – укрепление физического и психического здоровья детей посредством формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, к здоровому образу жизни, подготовка к физическим нагрузкам в школе.

Для достижения цели планирую и организовываю образовательный процесс с соблюдением основных принципов работы с детьми:

Принцип комплексности и интегративности позволяет решать оздоровительные задачи в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

Исходя из принципа *индивидуально-личностной ориентации воспитания*, я опираюсь на особенности каждого ребенка, планирую его развитие, намечаю путь совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма ребенка в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип повторения умений и навыков, возможно, один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип взаимодействия с семьей, преемственности при переходе в школу (в том числе и спортивную) направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе[6].

Придерживаясь данного принципа, на постоянной основе организовано сотрудничество с ДЮСШ № 11. Мы показываем друг другу свои выступления. Они проводят для нас мастер-классы, а мы для них – танцевальные трофи-марафоны. Результатом сотрудничества со спортивной школой стало их приглашение сборной команды детского сада «Шабалики» на совместное выступление с командой «Люкс» в творческом отчетном концерте. Тренировки проходили на их спортивной базе, а сам концерт в Доме культуры города Кола.

Один из значимых результатов применения современных подходов к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре – участие сборной команды детского сада «Шабалики» в своих первых областных соревнованиях по фитнес-аэробике «Кубок Федерации» 14.02.2015 года. Дети стали бронзовыми призёрами региональных соревнований в категории – аэробика, детские сады и сейчас продолжают заниматься спортом в ДЮСШ № 11.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155).
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - № 2.
3. Основная общеобразовательная программа МБДОУ № 127, разработанная на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 - 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26.
5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и семье – URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/sobschenie-k-pedsovetu-na-temu-zdorovesberegayushchie-tehnologi-v-obrazovatelnom-procese-dou-i-seme.html>
6. Тихош Т.В. Преемственность детского сада и школы по ФГОС. – URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/03/06/preemstvennost-detskogo-sada-i-shkoly-po-fgos>

Проектирование образовательного пространства современного детского сада по реализации задач физического развития дошкольников

*И.С. Перелешина,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 7
«Пингвиненок» ЗАТО Александровск*

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта. И все мы понимаем, что для достижения нового качества современное дошкольное образование требует совершенствования образовательного процесса, использования новых технологий, обновления оборудования и так далее. Не стала исключением и образовательная деятельность инструктора по физической культуре.

За последние три года в организации образовательной деятельности нашего дошкольного учреждения произошли серьезные изменения. Одним из принципов, заложенных в Образовательную программу дошкольного образования, стал принцип комплексно-тематического планирования. Проектирование образовательной деятельности осуществляется на основе деятельностного подхода. Кроме того, наше ДОУ является региональной инновационной площадкой по подготовке и введению ФГОС ДО по теме «Формирование познавательной сферы детей дошкольного возраста». Поэтому передо мной, как и перед каждым специалистом ДОУ, стоит задача проектировать содержание образовательной деятельности по физическому развитию с учетом темы пилотной площадки.

Мы давно отказались от проведения физкультурных занятий в традиционной форме. Наиболее предпочтительной формой проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста считаю сюжетно-образную. Сюжетные физкультурные занятия, занятия-путешествия, занятия-двигательные рассказы создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию ребенка, стимулируют двигательную активность.

Я наполняю содержание образовательной деятельности занимательным сюжетом, соответствующим теме недели. Мы с детьми то готовимся вместе с дикими птицами к отлету в теплые края, то покоряем морские просторы, то участвуем в строительстве нового дома, то виртуально путешествуем по просторам нашей страны. На данный момент мною разработаны конспекты НОД по темам учебного года для всех возрастных групп.

Поддерживать интерес к занятию по физической культуре и осваивать программный объем основных видов движений помогает полифункциональное, легко трансформируемое современное и нетрадиционное физкультурное оборудование. Оборудование также представлено на слайде.

Практика моей деятельности показывает, что комплексно-тематическая модель образовательного процесса позволяет на каждом физкультурном занятии решать задачи познавательного характера. Для стимуляции познавательной активности детей использую следующие организационно-методические приемы.

- Использование художественного слова.
- Использование проблемных вопросов и проблемных ситуаций.
- Использование стимульного материала: карточек, иллюстраций, схем, символов.
- Игровые упражнения на координацию движений.

- Кинезиологические упражнения.
- Пальчиковые игры и упражнения, направленные на развитие двигательных навыков и дифференцированных движений пальцев рук.
- Использование загадок соответствующего содержания.
- Народные подвижные игры.
- Подвижные игры с речевым сопровождением.
- Произнесение речитативов во время выполнения несложных по структуре упражнений невысокой интенсивности.
- Применение музыкального сопровождения с целью развития у детей чувства ритма и творческих способностей.
- Дополнение занятий по физической культуре познавательными играми-занятиями с валеологическим содержанием.

Физическое воспитание - это образовательный процесс, затрагивающий многие аспекты развития личности, в том числе и психологический. Мы живем в эпоху социально-экономической нестабильности в обществе, что приводит к увеличению числа детей-дошкольников с нарушениями в поведении и эмоционально-личностном развитии. Поэтому особое место в проектировании образовательного пространства нашего ДОО занимают вопросы социально-психологического благополучия ребенка, его эмоциональной комфортности в процессе общения со сверстниками и взрослыми. В нашей практике есть интересный опыт сотрудничества инструктора по физической культуре и педагога-психолога. Назову некоторые формы нашей совместной работы:

- детско-родительский клуб;
- семейные познавательно-игровые программы для детей старшего дошкольного возраста;
- игры сотрудничества, или семейные игровые программы с детьми младшего и среднего дошкольного возраста;
- непосредственно образовательная деятельность.

Расширяя образовательное пространство в области физического развития, мы укрепляем сотрудничество с муниципальными социальными партнерами: дошкольными учреждениями ЗАТО Александровск, СОШ № 269, МБУМП «Центром гражданского и патриотического воспитания молодежи», МБОУДО детской юношеской спортивной школой ЗАТО Александровск. Ежегодно наши воспитанники принимают участие в городских спортивных соревнованиях «Малышкинаде». Несколько лет подряд наша сборная семейная спортивная команда удерживала переходящий кубок за победу в городской спортивно-игровой программе «Зимние приключения». В рамках работы по преемственности детского сада и школы на базе средней школы проводим «Веселые старты» для наших воспитанников и школьников начального и среднего звена. Традиционно проводятся экскурсии в спортивные учреждения города, на базе детского сада организуются показательные выступления воспитанников ДЮСШ секций бокс, фитнес, карате-до, греко-римская борьба, что вызывает большой интерес у детей старшего дошкольного возраста. Все эти мероприятия способствуют популяризации занятий физической культурой и спортом, формированию мотивации и поведенческих навыков ЗОЖ.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом развитии ребенка по-прежнему принадлежит воспитате-

лям и специалистам по физической культуре. Именно их умение методически правильно организовать и провести образовательную деятельность, подобрать нестандартные подходы к выбору форм и средств ее проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям физической культурой, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Литература

1. Овчинникова Т.С.. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.
2. Бережнова О.В. ФГОС дошкольного образования: основные положения // Управление дошкольным образованием. - № 5. - 2014.
3. Скорлупова О., Федина Н. О комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса в дошкольном образовании // Дошкольное воспитание. - № 5. – 2010.
4. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования.
5. Куликова, Т.А. Ребенок и взрослые в едином образовательном пространстве/ Куликова Т.А.// Ребенок в современной образовательной среде: материалы научно-практической конференции МГПУ. - М.: МГПУ, 2011.

Проект «ГТО в детский сад»

*Д.С. Соболевская,
воспитатель МБДОУ детского сада № 24
комбинированного вида, г. Мончегорск*

Проблема сохранения и укрепления здоровья россиян продолжает оставаться актуальной и социально значимой. Для ее решения, укрепления здоровья детей президент Владимир Владимирович Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.

Не зря существует такое понятие, как «Движение – это жизнь!». Физическое развитие ребенка – это, прежде всего, двигательные навыки. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Дошкольный период – яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина.

Задача дошкольного образования не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а стать частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя детей, родителей и общество. Участие в таких мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни как детей, так и взрослых.

Ключевой принцип ФГОС ДО – разность развития ребенка, возврат к игре и развитие высших функций. Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста.

ФГОС ДО и ГТО тесно взаимосвязаны друг с другом через дошколят и дошкольное образование в целом.

В рамках реализации внедрения ВФК ГТО в нашем детском саду разработан и воплощается долгосрочный проект «ГТО в детский сад».

Проблема.

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношениях сотрудников ДООУ с родителями.

Цель.

Приобщение детей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-спортивную организованную модель в ДООУ, создание банка информации по данному направлению.

Задачи:

- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
- расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;
- продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей;
- совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «Здоровый образ жизни»;
- создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников МБДОУ с родителями.

Пути реализации проекта:

- тематические интегрированные занятия в спортивном и тренажерном залах;
- мониторинговые процедуры (диагностика особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у дошкольников);
- экскурсии в ДЮСШ, СОК «Умка»;
- спортивные соревнования различного уровня;
- подготовка сборной команды детского сада для участия в спортивных соревнованиях;
- подготовка спортивной группы поддержки «Бусинки» (чирлидинг);
- ежедневное проведение утренней и бодрящей гимнастики;
- проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности;
- привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивной модели МБДОУ;
- консультации для родителей;
- контроль медицинской сестры за состоянием здоровья каждого ребенка;
- применение различных методов закаливания и оздоровления детей.

Ожидаемый результат:

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса детей и родителей к здоровому образу жизни;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников МБДОУ с родителями;
- оформление выставки детских работ «Быть здоровыми хотим!»
- создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников»;
- оборудование детского футбольного поля на территории МБДОУ;
- обогащение РППС спортивного зала;
- участие социума в спортивной жизни МБДОУ;
- участие в зимних спортивных соревнованиях;

- проведение ежегодной «Декады здоровья»;
- проведение акций «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» в МБДОУ;
- организация волонтерской работы в СОШ № 7 «ЗОЖ»;
- систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
- повышение уровня физического развития детей с ослабленным здоровьем.

Содержание проекта

Участники проекта:

педагоги, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель, старшая медицинская сестра, дети всех возрастных групп: 10 групп (175 человек), родительская общественность; социум.

Возраст дошкольников: от 1,5 до 7 лет.

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Сроки реализации: 2014–2017 гг.

Условия для реализации проекта

Проект разработан на основе анализа состояния физического развития детей, соответствия территории и помещений детского сада. Детский сад работает с детьми от 1,5 до 7 лет. В настоящее время детский сад посещают 175 воспитанников.

Для успешной реализации проекта созданы благоприятные условия: подготовлена спортивная площадка, приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, центры двигательной активности во всех возрастных группах. Имеется квалифицированный кадровый потенциал. В ДОУ осуществляется: оптимизация режима, организация правильного питания, организация двигательной деятельности, охрана психического здоровья, система закаливания, мониторинг.

Описание проекта

Проект разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

Этапы проекта

1 этап (организационно-подготовительный)

	Содержание деятельности	Ответственные	Срок выполнения
1 1	Создание творческой группы по разработке проекта, определение целей и задач (Приказ от 29.08.2014 № 104)	Заместитель заведующего, педагоги	Август 2014 г.
2	Беседа с воспитателями «Этапы проекта и его реализация» (прогнозирование результата, составление плана совместной деятельности с детьми, педагогами, родителями)	Заместитель заведующего, участники проекта	Сентябрь 2014 г.
3	Подбор материала и оборудования для бесед, презентаций, спортивных праздников, спортивных игр, эстафет.	Педагоги МБДОУ	Октябрь-ноябрь 2014 г.
4	Сотрудничество с родителями	Заместитель заведующего, участники проекта	Сентябрь-декабрь 2014 г.

2 этап – основной (реализация основных видов деятельности по направлениям проекта – познавательная деятельность, сбор и систематизация информации, физ-

культурная деятельность детей, творческая деятельность, музыкальная). Работа с родителями (собрания, беседы и консультации, практические занятия). Работа с педагогами и социальными партнерами.

3 этап – заключительный (обобщение результатов работы)

№	Содержание деятельности	Ответственные	Срок выполнения
1	Выставка детских рисунков, газет и фотоматериалов	Педагоги МБДОУ	В течение срока реализации проекта
2	Общий спортивный праздник «ГТО всей семьей»	Заместитель заведующего, инструктор по физической культуре, педагоги, родители	Ежегодно (2016, 2017)
3	Трансляция результатов	Педагоги МБДОУ	В течение срока реализации проекта
4	Участие в зимних спортивных соревнованиях «Зимние виды спорта»	Заместитель заведующего, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители	Февраль 2016 г.
5	Оборудование детского футбольного поля на территории МБДОУ	Администрация МБДОУ	Август 2015 г.
6	Обогащение РППС (приобретение новых тренажеров, оборудование спортивной детской площадки на территории детского сада)	Администрация МБДОУ	2016-2017

Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе, уверенности в своих силах, но и возможность почувствовать себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Литература

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

*Е.И. Старовойтова,
воспитатель МБДОУ детского сада № 24
комбинированного вида, г. Мончегорск*

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым. Сохранить здоровье и интеллект нации на современном этапе – главная задача, в решении которой проблема развития детей в условиях семьи и общественного воспитания является центральной.

Дошкольный возраст это один из наиболее сложных и значимых периодов в жизни ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, происходит становление опорно-двигательного аппарата ребенка, его моторных способностей, формируется интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, воспитываются волевые и поведенческие качества личности.

Дошкольное образовательное учреждение постоянно осваивает комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В процессе работы с детьми мы стремимся решать следующие задачи:

1. Обеспечить оптимальные условия для эффективного физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса.
2. Формировать доступные представления и знания у детей о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических правилах и нормах.
3. Приобщать детей к традициям большого спорта.
4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.
5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здорового образа жизни взрослых и детей.

В настоящее время в нашей возрастной группе реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранение и стимулирование здоровья (физминутки, релаксация, подвижные и спортивные игры, эстафеты и конкурсы, спортивные праздники и развлечения совместно с родителями).
2. Эстетическая направленность (гимнастика: пальчиковая, язычковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корректирующая).
3. Обучение здоровому образу жизни (физкультурное занятие, игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание).
4. Коррекционные (арттерапия, хромотерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастика, песочная терапия).

Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровьесберегающих технологий.

Важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей в группе, являются ежедневные проветривания помещения и использование бактерицидных ламп, соблюдение температурного режима и чистота в группе, много света, спокойный, доброжелательный тон воспитателя.

Также очень важным фактором является предметно-развивающая среда в ДОО. В нашем дошкольном учреждении есть физкультурный зал, тренажерный зал, музыкальный зал, спортивная площадка, уголок физической культуры, уголок здоровья, оборудованные прогулочные участки.

Очень важную роль играет и работа с родителями, мы используем: беседы, индивидуальные консультации, семинары-практикумы, информационные стенды, родительские собрания, совместные праздники, конкурсы, соревнования, дни и недели здоровья, анкетирование.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет качественно решать задачи развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Литература

Серпкова С.Е., Ильина Г.В. Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников //Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7.

Использование эффективных приемов по развитию двигательных навыков дошкольников

*А.А. Шамина,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детского сада № 1 «Сказка»,
г. Полярный*

Дошкольный возраст – важный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма, отмечается высокая чувствительность к воздействию факторов внешней среды. Поэтому вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, формированию общей культуры личности ребенка, ценностей здорового образа жизни в ДОО уделяется особое внимание.

Современный уровень знаний основных задач физического воспитания дошкольника определяется формированием: двигательных умений, навыков, физических качеств; физкультурных знаний и связанных с ними интеллектуальных ценностей здорового образа жизни; мотивов, интересов, потребностей в освоении ценностей физической культуры (движений, физических упражнений).

В своей работе активно использую следующие эффективные методики, формы и приемы по развитию двигательных навыков у старших дошкольников:

1. Наглядные пособия: «Организм человека», «Как мы дышим», «Как сберечь зрение»; картотека «Правильное дыхание», «Пальчиковые игры» и др.; иллюстратив-

ный материал к занятиям познавательно-оздоровительных циклов «Богатырские потехи», «Как медведь весну встречал», «Мы растем здоровыми» и др.

2. Проведение занятий по программе М.Ю. Картушиной «Зелёный огонёк здоровья», разработанной с учетом климатографических условий Севера, в интеграции речи, музыки и движений (во взаимодействии с воспитателем, педагогом-психологом, родителями).

Игры-занятия проводились в течение года один раз в месяц с опорой на диагностические данные по развитию слухоречевой, зрительной, двигательной памяти и внимания, предложенные автором программы на начало и конец года. Итоги работы представлены в рамках Недели здоровья для педагогов и родителей.

3. Методики Б.С. Толкачева, А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, М.Л. Лазарева, В.Ф. Базарного, направленные на развитие органов дыхания, зрения; коррекцию психического состояния (психогимнастические этюды, коммуникативные игры); на повышение резистентности организма (массаж различных частей тела, самомассаж) и др.; оздоровительные и фonoпедические упражнения на развитие полезных движений, речи, памяти и внимания и др.

4. Организация работы в парах младших и старших дошкольников на физкультурных занятиях, при проведении утренней парной гимнастики, спортивном флэшмобе. Была реализована цель: способствовать взаимодействию детей разного возраста как фактору осуществления преемственности, способам освоения полезных движений, передачи опыта и информации от старших дошкольников к младшим. Эта работа проводилась в рамках социально-педагогического проекта «Дружные ребята».

Организация обучения по физическому воспитанию в специально созданных разновозрастных группах имеет определенную сложность, поскольку от педагогов требуются знания специфики одномоментной работы с детьми разного возраста, умения соотносить программные требования с индивидуальными особенностями воспитанников. Следует отметить преимущества, которые характерны именно для разновозрастной группы - общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Однако достичь этого можно лишь при правильной организации обучения и взаимодействия. От старших требуется более точное и качественное выполнение движений в паре с одновременным проявлением заботы с целью соблюдения безопасности. От младших – эмоциональный отклик, достаточно активное выполнение и подражание. Таким образом, работая в одной группе, дети разного возраста решают одну общую задачу: развивая свои физические качества, общаются друг с другом, формируют взаимоотношения вне группы. Немаловажную роль в общении и воспитании имеет эмоциональный климат в такой специально организованной группе, здесь они приобретают опыт социального поведения, учатся адекватно оценивать двигательные и нравственные качества других детей, а также свои собственные возможности.

5. Полезной находкой для развития ловкости, быстроты, координации движений явилось включение в физкультурные занятия, индивидуальную работу с детьми плиометрических упражнений с помощью пособия «Лестница скорости и координации». Использование лестницы помогает развивать такие двигательные навыки, как:

- ходьба (обычная, приставным шагом, с ускорением);
- бег (бег вприпрыжку, с высоким подниманием колен);
- прыжки (на правой - левой ноге, двух ногах с продвижением вперед, «взрывные»);
- ориентировка в пространстве.

Всегда сначала следует разогреться с помощью легкой пробежки, заданий на гибкость, затем упражнения выполняются в медленном темпе с постепенным увеличением. Плиометрика по своей природе - интенсивная система, относиться к ее использованию следует осторожно, учитывая возраст детей. Вот некоторые из упражнений:

«Бег по лестнице». Медленный с постепенным увеличением (частота движений).

«Олений бег». Такой бег похож на обычный, но шаги при этом длиннее и выше. Прыжки с приседанием. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Присесть и выпрыгнуть из этого положения как можно выше. Приземлившись, снова присесть и сразу же подпрыгнуть. Боковые прыжки. Встать боком рядом с лестницей. Прыжки в ячейку лестницы и обратно, с продвижением вперед, не задерживаясь, с постепенным увеличением ритма.

6. Проведение сюжетных физкультурных занятий с использованием одного базового пособия. Например: «Чудо-скамейка – спортивный снаряд, дарит ребятам здоровья заряд!», которое было представлено в работе с детьми логопедической группы в рамках муниципального методического объединения инструкторов по физическому воспитанию.

Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
2. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Линка-Пресс, 1999.
3. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М.: Просвещение, 2005.
4. Токаева Т.Э. Парная гимнастика (программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет). – Волгоград: Издательство «Учитель», 2011.
5. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. - М.: Издательство Института психотерапии, 2003.

Методика обучения способам плавания воспитанников в дошкольных образовательных учреждениях

*С.П. Шнурковская,
инструктор по физической культуре
МАДОУ детского сада № 15, г. Апатиты*

Двигательная активность тесно связана со здоровьем ребенка. Особое место в оздоровлении детей занимает плавание.

Этот вид спорта является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка, содействует разностороннему физическому развитию детей.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Приоритетная задача нашего детского сада – сохранение и укрепление здоровья детей в условиях Крайнего Севера. Моя задача – приобщение детей к активным занятиям физической культурой и занятиям плаванием.

Главное в обучении плаванию – это преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, использовать плавание как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации, профилактики и оздоровления.

Очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние детей на всех этапах обучения плаванию - стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, побуждали к самостоятельности, вызывали желание научиться плавать.

Серьезным аспектом в моей работе является взаимодействие с родителями. На родительских собраниях провожу консультации, обсуждаю вопросы, вызывающие сомнения, затруднения у некоторых родителей, даю конкретные советы по закаливанию ребенка с учетом его состояния и психофизиологических особенностей. Родители с удовольствием посещают акваторию бассейна, где фотографируют и снимают на камеру своих малышей во время занятий, праздников и развлечений на воде.

Наш сад имеет статус автономного учреждения, это позволило нам расширить уровень взаимодействия с окружающим социумом путем оказания дополнительных услуг семьям, имеющим детей, не посещающих наш детский сад. Мы открыли группу «Здоровячок» для детей от 6 месяцев до 6 лет.

Методика обучения плаванию малышей широко распространена сейчас во многих дошкольных образовательных учреждениях нашей страны. Данная методика используется в детских поликлиниках, городских бассейнах, аквапарках, фитнес-клубах. Для нас это нововведение, очень необычное, на наш взгляд, пользующееся интересом и спросом среди родителей.

Плавание для малышей очень важно, поскольку раннее плавание способствует быстрому физическому и психомоторному развитию малышей, а закаливание ребенка за счет регулирования температуры воды является отличной профилактикой заболеваний. Но самое главное, что малышам очень нравится плавать и заниматься в воде. Дети получают массу положительных эмоций.

Раннее плавание особенно полезно для недоношенных и незрелых детей, поскольку позволяет этим малышам быстрее, чем обычно, догонять и даже перегонять в развитии своих сверстников. В воде ребенок становится в 7–8 раз легче, чем в воздушной среде, чувствует себя свободным, исчезают нагрузки на его скелетную мускулатуру, ребенок получает возможность более свободно двигать руками и ногами, а значит, учится управлять ими, что необходимо для активного знакомства с окружающим миром.

Вода также обладает массирующим воздействием на тело ребенка, и это благоприятно влияет на его периферическую нервную систему.

Многократно повторяемые упражнения в воде имеют такое же значение, как и обычная гимнастика: они тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, двигательный аппарат ребенка. Раннее обучение плаванию приучает малыша не бояться воды, что в дальнейшем поможет уберечь его от несчастных случаев в водоемах.

Цель наших занятий плаванием с детьми – не воспитание пловца-рекордсмена, а укрепление здоровья ребенка, его гармоничное и быстрое развитие, развитие максимально доступных для него плавательных навыков.

Для того чтобы достичь этих целей, занятия провожу в игровой форме, использую яркий, привлекающий внимание малышей материал: игрушки, коробочки, ленточки. Эти приемы повышают интерес детей к моим заданиям.

Плавание должно вызывать у малыша только положительные эмоции. Многие родители пока еще с опаской наблюдают со стороны, приглядываются к нашим занятиям. Мы надеемся, что наш опыт оздоровительной работы с малышами даст положительные результаты и привлечет внимание родителей к такой прекрасной форме оздоровления и закаливания детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду

В.В. Штинникова,
инструктор по физической культуре
МБДОУ г. Мурманска детского сада № 46

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

В условиях сурового климата нашего региона и экологического неблагополучия важнейшей задачей нашего дошкольного учреждения является формирование мотивов поведения ребенка, необходимость обучения быть здоровым, формирование поведенческих навыков здорового образа жизни, умение применять для укрепления своего здоровья оздоровительную силу природы своего края.

Для решения этих задач мы реализуем следующие здоровьесберегающие технологии:

- сохранения и стимулирования здоровья;
- обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Каждый вид здоровьесберегающей технологии я наполняю экологическим содержанием.

Здоровьесберегающие технологии «экологии здоровья»,
используемые в воспитательно-образовательном процессе

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии стимулирования и сохранения здоровья			
Экологическая физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на НООД интеллектуального цикла. Во всех возрастных группах.	В зависимости от вида НООД может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжи-	Воспитатели

		тельность – 2-3 мин.	
Стретчинг	2 раза в неделю по 5 мин. в заключительной части НО-ОД «Физическая культура». Со среднего дошкольного возраста	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Подбираем упражнения, имитирующие движения животных	Инструктор по физической культуре
Подвижные и спортивные игры экологического содержания	Как часть НООД по «Физической культуре», на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Используем спокойную музыку «Звуки природы»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, психолог
«Нордическая ходьба»	Используется 2 раза в неделю, начиная со средней группы	Рекомендуется всем детям, проводится в конце прогулки	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время). Тематика подбирается об объектах живой и неживой природы	Инструктор по физической культуре, воспитатели, логопеды, музыкальные руководители, психолог
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста; рекомендуется прово-	Рекомендуется использовать в качестве наглядного материала объекты природы, показ педагога. Используем методические ре-	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	дять при естественном освещении на улице	комендации Базарного М.Ф.	
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры. Используем парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Бодрящая гимнастика	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Все группы.	Формы проведения: обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разной температурой в помещениях и др. Длительность – 5-10 мин.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Используются массажные дорожки, изготовленные из природного материала	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
НООД по образовательной области «Физическая культура»	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.	НООД проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель

Утренняя гимнастика	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах. Все возрастные группы	Используются различные виды организации утренней гимнастики	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
НООД из серии «Здоровье»	1 раз в квартал, начиная со средних групп	Могут быть интегрированы с различными образовательными областями	Инструктор по физической культуре, воспитатели, логопеды, психолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Можно использовать природные материалы (шишки, камни и т.д.)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Технологии эстетической направленности	Эмоциональное благополучие ребенка. Все группы	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Педагоги ДОУ
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: либо отдельные занятия. 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, психолог

Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Все группы.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров групп, ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Педагоги ДОУ
-------------------------------	---	--	--------------

Для успешного решения задач по здоровьесбережению детей в нашем саду созданы педагогически целесообразные условия. Это, прежде всего, здоровьесберегающая предметно-пространственная среда.

Она отражает условия, обеспечивающие развитие у детей познавательного интереса, ценностных установок, стимулирование волевых установок, появление естественнонаучных и экологических представлений

Элементы экологической развивающей среды	Функциональная роль	Формы и методы работы
Центры экспериментирования	Обучающая; релаксационная	«Экология здоровья» непрерывная непосредственно организованная образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» с интеграцией задач образовательной области «Познание», самостоятельные игры в уголке живой природы, проведение исследовательской работы
Уголки природы	Оздоровительная; релаксационная	Самостоятельные игры, отдых, наблюдения, оздоровительные упражнения
Уголки книги	Познавательная	Проведение бесед о здоровом образе жизни, чтение и рассматривание иллюстраций в книгах о природе
Экологическая тропа	Оздоровительная, познавательная (развитие эмоциональной, сенсорной активности, знакомство с правилами общения с природой)	Проведение интегрированных непосредственно организованных образовательных деятельности эколого-оздоровительного содержания, закрепление материала, знакомство с природными объектами, подвижные игры, практическая деятельность по уходу за растениями, исследовательская деятельность
Территория детского сада	Оздоровительная, эстетическая, игровая, познавательная (развитие эмоциональной активности)	Создание фрагментов природных ландшафтов, игровых и спортивных площадок для экскурсий и игр
Физкультурный и музыкальный залы	Оздоровительная (физическое развитие), эколого-эстетическая	Проведение эколого-спортивных праздников, подвижных игр, упражнений имитационного характера объектов

	(развитие эмпатии к живым существам), игровая	живой и неживой природы)
Коридоры, холлы	Познавательная, эстетическая, развивающая, оздоровительная	Создание отдельных уголков, ландшафтных пейзажей, проведение гимнастик экологического содержания

Условия, созданные в дошкольном учреждении, позволяют обеспечить организацию эколого-оздоровительной работы и оптимальную физическую активность детей.

Добиться положительного результата в воспитании и обучении детей позволила разработанная система взаимодействия с семьями воспитанников. Организуется анкетирование с целью определения запросов по образовательной деятельности «Физическая культура» и удовлетворённости образовательными услугами. Это даёт возможность при организации работы подходить дифференцированно к каждой семье, качественно оказывать образовательную услугу.

Используем различные формы работы:

- средства информации: фотовыставки, презентации, «Дни открытых дверей», открытые просмотры;
- формы обучения: «Круглые столы», консультативные пункты, центр игрового развития;
- тематические консультации;
- родительские собрания;
- индивидуальное консультирование;
- совместные мероприятия: праздники и развлечения, акции, трудовая деятельность, походы;
- открытые занятия, практикумы, с помощью которых проходит обучение родителей различным здоровьесберегающим методам, оказывается консультативная помощь, ознакомление с методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы.

Проводимые мероприятия позволили повысить компетентность родителей в вопросах оздоровления детей, вовлечь их в образовательный процесс.

Организация работы по внедрению здоровьесберегающих технологий «Экология здоровья» в образовательный процесс ДООУ позволила достичь положительных результатов.

Анализ данных диагностики подтверждает положительную динамику уровня развития детей, что свидетельствует об эффективности использования технологии «Экологии здоровья». Благодаря общению с природой у детей расширился индивидуальный двигательный опыт, улучшились показатели быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Воспитатели отмечают, что у воспитанников стали ярче проявляться такие качества, как самостоятельность, самообладание и выдержка, сила воли и чувство товарищества.

Взросла компетентность детей и родителей в использовании природных факторов в сохранении и укреплении здоровья.

**Анализ заболеваемости дошкольников в МБДОУ г. Мурманска № 46
за 2012-2014 гг. (%)**

	2012/13 уч. г.	2013/14 уч. г.
Группы для детей дошкольного возраста	14,9	13,8
по ДОУ	18,9	18,6

**Анализ посещаемости дошкольников в МБДОУ д/с № 46
за 2012-2014 гг. (%)**

	2012/13 уч. г.	2013/14 уч. г.
Группы для детей дошкольного возраста	75,3	78,1
по ДОУ	71,0	72,9

**Анализ освоения Основной общеобразовательной программы
МБДОУ г. Мурманска № 46 по образовательной области «Физическая культура»**

Уровни освоения образовательной программы	Образовательная область «Физическая культура»	
	2012/13 уч. г.	2013/14 уч. г.
Высокий	22%	33%
Средний	70%	61%
Низкий	8%	6%

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. //Методист. – 2007.

***Формирование физической культуры, здорового
и безопасного образа жизни детей и молодёжи Мурманской области в ОО***

**Организация занятий по легкой атлетике
в общеобразовательной организации**

Т.В. Балунская,
учитель физической культуры
МБОУ г. Мурманска СОШ № 22

Легкая атлетика занимает важное место в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ.

В процессе занятий легкоатлетическими упражнениями решаются задачи:

1. Укрепление здоровья школьников.
2. Развитие их физических способностей.
3. Расширение функциональных возможностей организма.
4. Формирование двигательных навыков.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств школьников.

Эффективность занятий во многом зависит от умения преподавателя правильно поставить задачи и подобрать средства для каждого урока.

Задачи физического воспитания должны конкретизироваться для каждой возрастной группы. Так в 1-3 классах ведущими являются задачи ознакомления с техникой выполнения упражнений в целом, формирования умения выполнять двигательное действие в элементарной форме; в 4-8 классах - углубленное изучение техники и ее элементов; в 9-11 классах - закрепление и совершенствование техники упражнений.

При обучении технике легкоатлетических видов рекомендуется такая последовательность: вначале изучается техника бега на средние и длинные дистанции и прыжков в высоту, затем следует бег на короткие дистанции, прыжки в длину и метание мяча, гранаты. Практика показывает, что для освоения элементарной техники требуется в среднем 5-7 уроков. Однако это умение следует многократно совершенствовать с целью выработки правильного и устойчивого навыка.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в беге, ходьбе, прыжках и метаниях. В связи с введением третьего часа физической культуры возникла идея составить поурочное планирование на первую четверть. Раздел «легкая атлетика». Цель: привлечение детей к занятию спортом и создание представления о виде спорта. Началось с малого. На сегодня это методическое пособие.

Методическое пособие «Методика обучения и организация занятий по легкой атлетике в школе» составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования, примерной основной образовательной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

Методическое пособие рассмотрено на заседании экспертного совета ГИМЦ РО № 61 от 20.05.2011 года. Решением экспертного совета рекомендовано для использования в образовательных учреждениях и размещено на образовательном портале г. Мурманска в разделе «Методическая копилка».

В предлагаемой методической разработке подробно изложено содержание занятий по обучению технике легкоатлетических видов, включенных в программу по физической культуре. Рекомендовано проведение в первой четверти в объеме 27 часов.

Содержание методического пособия имеет следующие разделы:

1. Введение.
2. Определение.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.
5. Особенности техники и методики обучения бегу на короткие дистанции.
6. Обучение технике бега на короткие дистанции.
7. Обучение технике бега на выносливость.
8. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
9. Особенности техники и методики обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Особенности техники и методики обучения прыжка в высоту способом «перешагивание».
12. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
13. Особенности техники и методики обучения метанию малого мяча.
14. Обучение технике метания мяча.
15. Приложение.

16. Список литературы.

Для того чтобы было нагляднее, в дополнении к методическому пособию созданы мультимедийные пособия:

- «Обучение прыжкам в высоту способом перешагивание»;
- «Обучение прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги»;
- «Обучение бегу на короткие дистанции».

Методическое и мультимедийные пособия можно применять в качестве теоретического материала для углубленного изучения предмета.

Литература

1. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет. - М: Физкультура и спорт, 1984.
2. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Легкая атлетика: учебник для учащихся отделений физического воспитания педагогических училищ. – М: Просвещение, 1990.
3. Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Ионов Б.Д. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы: - М: Просвещение, 1986.
4. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: учебник для студентов института физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1972.
5. Физическая культура в школе // Научно-методический журнал. - № 5. - 2000; № 3, 4. – 2002; № 1, 4. – 2005; № 4, 5. – 2006; № 3. - 2007.
6. Легкая атлетика. Учебник для студентов физического воспитания педагогических институтов / Под редакцией А.Н. Макарова. - М.: «Просвещение», 1974.
7. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: книга для учащихся. - М: «Просвещение», 1991.

Проблемы здоровьесбережения в школе

А.Г. Белиловец,

*учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 18, г. Мурманск*

Здоровьесбережение – целенаправленная системная деятельность по устранению основных факторов нарушения здоровья.

Никакие даже самые высокие образовательные достижения не могут быть оправданы ценой повышенной утомляемости и перегрузок учащихся, ведущих к потере ими здоровья.

Проблема здоровьесбережения (сохранения здоровья) детей, обучающихся в школе, уже достаточно давно обсуждается не только специалистами (педагогами, врачами), но и широкой общественностью.

В последние годы в нашем обществе нарастает тревога за судьбу детей и подростков: снижение образовательного и культурного потенциала; нравственная деградация поколения в целом, выраженная в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; с резким, даже по сравнению с нынешним взлетом наркомании, пивным алкоголизмом; реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Казалось бы, важность здоровьесбережения обучающихся (и не только на уроке!) понимают все, однако количество факторов, негативно влияющих на здоровье детей, постоянно увеличивается. В последние годы одной из причин ухудшения физического состояния выпускников школ всё чаще называют чрезмерное увлечение детей и подростков компьютером, а статистика неумолимо фиксирует рост не только компьютерной грамотности, но и психологической зависимости от компьютера, а также интернет-зависимости.

Проблемы сохранения здоровья четко вырисовываются в трудах многих ученых – философов, педагогов.

Развитие здорового образа ребенка остается актуальным во все времена. Многие ученые рассматривали вопрос здоровьесбережения обучающихся с точки зрения дидактики, которая подразумевала принципы природосообразности, т.е. построения процесса воспитания и обучения в соответствии с особенностями человеческой природы, законами ее развития.

К.Д. Ушинский сформулировал целый ряд дидактических принципов: природосообразность, сознательность и активность («ясность», «самостоятельность учащихся»); наглядность; последовательность и систематичность («постепенность»); доступность («отсутствие чрезмерной напряженности или чрезмерной легкости»); прочность («твердость усвоения»).

В.М. Бехтерев доказал зависимость формирования здоровья от условий работы ребенка в школе. Интересен, на мой взгляд, и вывод, сделанный В.М. Бехтеревым, - рациональное воспитание должно развивать в ребенке «тот бодрый дух, который столь необходим с житейскими невзгодами». Этот вывод весьма актуален и сегодня, особенно при организации занятий с использованием здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования.

В.А. Сухомлинский отмечал, что «примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся лечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Здоровьесберегающее образование можно рассматривать как процесс воспитания и обучения, результатом которого является достижение обучающимся уровня образованности без ущерба своему здоровью.

В своей деятельности я осуществляю следующие способы сопровождения здоровьесберегающих технологий:

- проведение мониторинга физического развития и двигательной активности учащихся;
- учет периодов работоспособности детей на уроках физической культуры;
- учет возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей детей;
- чередование нагрузки с элементами восстановления.

За многолетний период своей педагогической деятельности я всегда стараюсь выявить предрасположенность учащихся к возможному занятию каким-либо видом спорта, заинтересовать их в этом, помочь определиться в выборе и направить в спортивную школу. Не все из них становятся чемпионами и профессиональными спортсменами, но значительные шаги по сохранению и укреплению здоровья будут ими сделаны. В своем выступлении на конференции приведу несколько таких примеров.

Здоровье – это цветок с нежными лепестками.

Как решить проблему здоровьесбережения обучающихся – проблему, масштаб которой сегодня таков, что ставит под вопрос здоровье целых наций? Учёные уверены в том, что сделать это только усилиями учителя на уроке уже невозможно. Решение должно быть комплексным, осуществляться при поддержке государства и во взаимодействии всех социальных институтов: образовательных учреждений и учреждений здравоохранения, семьи, общественных организаций, СМИ... При этом решающую роль по-прежнему играет взаимодействие школы и семьи.

Считаю, что для решения вопроса здоровьесбережения необходимо, в том числе, действенное участие и понимание его первостепенности всеми школьными коллективами в целом, включая технический персонал, работников пищеблока, медицинских работников. Основной критерий в оценке качества работы всей системы образования – здоровье учащегося.

Вышесказанное позволяет сделать вывод, что направленность образования на внедрение здоровьесберегающих технологий состоит в том, что:

- здоровьесбережение ставится как одна из основных целей образования;
- для успешности достижения этой цели воспитывается ценностное отношение к здоровью;
- в самом процессе образования осуществляется здоровьесбережение;
- реализация оздоровительного процесса подкрепляется внешними условиями.

На мой взгляд, единственный путь решения проблемы - создание системы воспитания здорового образа жизни учащихся с активным участием школы, семьи и других социальных институтов.

Литература

1. Абдуллина, С.В. Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса /С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков [Текст] / Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003. - № 16. - С. 123-127.

2. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http:// www.rostobr.ru](http://www.rostobr.ru)(дата обращения: 11.10.2014 - 5.11.2014). Источник:

3. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя/Л.В. Баль, С.В. Барканов, С.А. Горбатенко [Текст] / Л.В. Баль. - М. : Просвещение, 2005. – 192 с.

4. Казакова, Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении [Текст]: методическое пособие / Т.Н. Казакова [Текст] / Т.Н. Казакова. - М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

5. Степанова М.И. Семь советов врача о том, что надо и чего не надо делать в каникулы [Текст] / М.И. Степанова // Образование. - 2004. - № 7. - С. 21-24.

6. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и духовную безопасность личности [Текст]. – М.: ООО «Новое образование», 2012. – 116 с.

Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися в условиях сельской школы

В.В. Волков,

*учитель физической культуры,
МБОУ «ООШ № 8», г. Кировск, н.п. Титан*

Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на преодоление влияния негативных социально-экономических, климатогеографических явлений в обществе - важнейшая задача физического воспитания школьников. Увеличивающаяся с каждым годом учебная нагрузка на школьника предъявляет повышенные требования к физическим возможностям организма ребенка. Поддерживание высокой работоспособности, развитие и активное функционирование всех жизнеобеспечивающих систем организма возможно только при наличии в режиме дня школьника систематических физических упражнений [3].

Особая роль отводится занятиям спортом в образовательных учреждениях, расположенным в сельской местности, что обуславливается рядом причин. Одной из основных является удаленность села от спортивно-оздоровительных и культурных объектов муниципалитета, что резко снижает возможности занятий спортом подрастающего поколения и становится ведущим фактором возможного негативного развития личности ребенка, которому попросту «нечем заняться».

Существенное влияние на построение педагогического процесса оказывает малочисленность классов, которая имеет положительные стороны и в то же время создает определенные проблемы для учителя и ребенка. Особенно это касается уроков физической культуры, на которых дети любят играть, состязаться, сравнивать свои достижения, что в условиях малочисленного класса невозможно. Городскому учителю сложно представить себе урок физкультуры, где присутствуют от 3 до 10 человек.

Помимо этого, существуют особенности организации учебной деятельности в условиях сельской школы, что создает ряд проблем:

- отсутствие духа соревнования на уроках и в целом учащихся одного класса, ограниченное число ориентиров для сравнения и оценки своих реальных успехов в учебной деятельности;
- ограниченный круг общения детей, препятствующий развитию умений общаться, способности быстро реагировать на события в новой ситуации;
- психологическая незащищенность ребенка, постоянное давление учителей на ученика; напряжение от того, что ученик постоянно ждет, что его обязательно спросят;
- ограниченные возможности для выбора предметов, занятий, педагогов, видов досуговой деятельности, общения и т.д.;
- однообразие обстановки, контактов, форм общения.

В современных условиях спортивно-оздоровительное и социально-культурное развитие села связано с особенностями сельского образа жизни и с необходимостью развития социальной инфраструктуры села, духовной культуры сельского населения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой в условиях сельской школы неразрывно связаны и являются ведущими с развитием спорта во всем поселке. Основными задачами спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в данных условиях являются:

- обеспечение поддержки развития физкультуры и спорта на территории поселка;

➤ создание оптимальных условий для массового вовлечения различных слоев населения, особенно детей и подростков, в регулярные занятия физической культурой и спортом;

➤ формирование у жителей поселка устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Мы считаем, что для реализации поставленных задач очень важно эффективно реализовывать имеющиеся резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий не только в режиме учебного дня, но и внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной работы, используя все имеющиеся в муниципалитете резервы и возможности, вовлекая в данную работу родителей, администрацию города, шефов, учреждения спорта.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе планируется на учебный год.

План утверждается на совете образовательного учреждения. В план организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы входят:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- занятия физическими упражнениями и игры в группе продленного дня;
- спортивная работа в классах и секциях;
- организация работы по месту жительства;
- внеурочная работа в школе;
- агитация и пропаганда;
- подготовка физкультурного актива;
- работа с педагогами, родителями, учащимися[3].

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится во внеурочное время и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся. Стремясь к тому, чтобы все дети были охвачены ежедневными физкультурно-спортивными занятиями, мы проводим, согласно школьному расписанию по выполнению государственных учебных программ, уроки физической культуры (3 раза в неделю) с выполнением учащимися домашнего задания.

В режиме учебного дня организуем: гимнастику до учебных занятий, подвижные перемены, физкультминутки и физкультпаузы, внеклассные мероприятия и внешкольные занятия в спортивных секциях, внутришкольные спортивные соревнования, фестивали здоровья и спорта, семейные спортивные праздники, работу по месту жительства в вечернее время, туристические походы, спортивные вечера, межшкольные товарищеские встречи, городские соревнования.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в школе являются формирование физической культуры и здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей [1].

Особого внимания заслуживают учебные занятия с учащимися разных школ - это, как правило, яркое событие для педагогов и детей. Такие уроки проводятся в нетрадиционной форме, у учащихся появляется возможность проявить себя в новой обстановке, сравнить свои достижения с достижениями учеников других школ. Поэтому занятия с учащимися нескольких школ часто проводятся в виде конкурсов и соревнований.

Важную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы играет организация досуговой деятельности среди детей с учетом их возраста, состоянием здо-

ровья и физической подготовленности [5]. Физкультурно-оздоровительная работа доступна и привлекательна для большинства учащихся и их родителей, формирует культуру здорового образа жизни, устойчивый интерес и потребности к физическому совершенствованию. Спортивные праздники, туристические походы, спортивные шоу, тематические вечера, товарищеские встречи, «Веселые старты» и другие формы и методы учебно-воспитательной деятельности, удовлетворяя естественные потребности в двигательной деятельности, побуждают детей к совместным переживаниям, радостям и огорчениям, у них воспитывается чувство локтя дружбы и товарищества. Большое влияние на всестороннее развитие ребенка оказывает тесная связь детей, родителей и школы. «Дни здоровья», спортивные вечера, туристические походы тщательно готовятся совместно с педагогами-предметниками.

В школе реализуются программы многих спортивно-массовых мероприятий: тематические вечера «Из истории развития Олимпийских игр», спортивные праздники «Зимняя сказка», «Дружим с игрой», «Мама, папа, я - спортивная семья», «Широкая масленица», «Большие маневры», «Зов джунглей», которые несут большой воспитательно-образовательный потенциал.

Каждое мероприятие - пример доброты, радости, доброжелательности и справедливости. Исключительно важно поддерживать занимающихся, поощрять их. Любые занятия с детьми нуждаются в периодической стимуляции психической и физической работоспособности, в эффективной профилактике утомления. Для этого используются различные методы и средства: игры, шутки, музыкальные паузы, игры со зрителями, конкурсы капитанов и т.д. Специально подобранная музыка может направленно стимулировать и регулировать двигательную активность и психическое состояние ребенка на фоне положительных эмоций. С целью определения настроения детей учителем физической культуры проводится анкетирование детей, задания в форме вопросов и ответов и др.[7].

Для того чтобы в праздниках принимали участие и дети с ослабленным здоровьем, им предлагаются различные посильные для них задания: тематические поделки, рисунки, кроссворды, выпуск газет и т.д.

Большое внимание уделяется толерантности, формированию культуры общения друг с другом, методом взаимодействия, взаимостраховки.

Традиционно проводятся в школе туристические походы, соревнования по легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм, дни здоровья, школьные недели «физкультуры и спорта», различные спортивные праздники.

Но надо помнить: для того чтобы участвовать в соревнованиях, необходима предварительная физическая подготовка. Только в этом случае соревнования для детей будут полезными, принесут им радость и удовлетворение. Исключительно важным считаем расширение секционной работы в школе. Школа находится в поселке, где нет спортивных школ. В связи с этим проводим большую разъяснительную работу с родителями, даем им рекомендации, где и в каких секциях могут заниматься их дети. Приглашаем тренеров с ДЮСШ и ЦДТ. В школе работают секция баскетбола для ребят 5-9 классов, для обучающихся 2-4 классов работает спортивно-оздоровительная группа, занятия ведет учитель физической культуры. Секцию настольного тенниса проводит тренер ДЮСШ и учебное объединение «Туризм» реализует преподаватель ЦДТ «Хибины».

Благодаря выбранным формам и стилю работы, достигнуты определенные результаты: состояние здоровья школьников незначительно, но улучшилось, динамика

роста числа детей, занимающихся в спортивных секциях, выросла с 19 до 44% за три последних года.

Более 5 лет в школе не отменяются занятия по причине карантина по гриппу. В течение пяти лет по результатам проведения городских спортивно-массовых мероприятий школе присуждается диплом за массовость и результативность.

В результате активной реализации спортивного направления обучающиеся школы неоднократно становились победителями и призерами соревнований различного уровня (от муниципальных до областных).

С этого учебного года на базе школы начал функционировать спортивный клуб, деятельность которого направлена на вовлечение обучающихся и жителей всего поселка в спорт.

Каждый человек – кузнец своего здоровья. Бодрый, жизнерадостный человек хорошо трудится, оптимистически смотрит на жизнь, приятен окружающим, умеет активно и с удовольствием отдыхать. И этому может способствовать умело организованная в школе физкультурно-оздоровительная работа [4].

Литература

1. Васильков Г.А., Кос В.Р. Организация учебной деятельности // Журнал «Физическая культура в школе». - № 2. - 1994.
2. Казак Н.И. Наше здоровье // Журнал «Начальная школа». - № 7. - 2007.
3. Киселёв П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2008.
4. Коновалов С.С. Книга, которая лечит. - СПб, 2002.
5. Похлебин В.П. Уроки здоровья. - М., 1992.
6. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. - М., 1999.
7. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Ф. Физиология школьника. - М., 1990.

Современные подходы к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной организации

*М.А. Голованёва,
учитель физической культуры
МБОУ гимназии № 1, г. Полярные Зори*

Высочайшие темпы развития общества предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Неблагоприятные климатические условия Кольского Севера оказывают негативное влияние на состояние здоровья детского населения Мурманской области. Показатель общей заболеваемости детского населения в 2013 году составил 2 975,3 на 1 000 детского населения в возрасте до 17 лет и вырос по сравнению с 2012 годом на 1,7 % (2927,6). В структуре общей заболеваемости детей 6-17 лет первое место занимают болезни органов дыхания (50%), второе – болезни глаза (7%), третье – болезни органов пищеварения (6%). В структуре первичной заболеваемости детей 6-17 лет первое место занимают болезни органов дыхания (64%), второе – травмы и отравления (7%), третье – болезни органов пищеварения (5%) [1].

Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, неправильный образ жизни семьи [1].

Как показывает практика в образовательном учреждении, и дома учащиеся большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипоксии. Обновление знаний по методике преподавания физической культуры в условиях перехода к новым федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) поможет учителю глубже познакомиться с современными технологиями, методиками и подходами к физическому воспитанию учащихся на разных ступенях обучения в условиях модернизации образования [3].

Целью формирования современных подходов к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре является формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности [2].

Бытует легенда, что советская школа давала отличную академическую подготовку. Да, давала, но только тем, кто брал, а таких было немного. Учитель является носителем всего человеческого опыта, его основной целью была возможность «научить всему». Не менее известны и недостатки этого подхода – педагогический авторитаризм, игнорирование индивидуальных потребностей каждого ребёнка, давление общества на педагога.

Личностно ориентированный и дифференцированный подходы, как современный подход, важны для обучающихся с низкими и высокими результатами в области физической культуры. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но «тучные» дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо остановиться на технологии личностно ориентированного и дифференцированного содержания, темпа освоения программного материала и оценки достижений. Содержание личностно ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства [3].

Метапредметный подход к общему образованию является одной из главных задач ФГОС.

С применением этого подхода для учителя физкультуры открываются большие возможности разнообразить и научно обосновывать пользу предмета и его влияние на общее развитие личности, ставя метапредметную связь в основу обучения. В план урока могут быть включены подвижные игры и теоретические моменты, которые помогут детям разобраться в том, как на физкультуре можно практически применить знания, полученные на математике, биологии, химии или физике. Понимание совокупности процессов поможет выполнить поставленную задачу правильно[4].

Используя метапредметный подход, мы решили провести опрос у детей 5-6 классов и выявить, на сколько они связывают физическую культуру с другими школьными предметами. И получили следующие результаты: 15% - не имеют связи, 20% - плохо представляют связь с другими предметами; 65% - усвоили метапредметную связь.

Применение современных подходов на занятиях физической культурой положительно отразилось:

- на здоровье детей, это можно утверждать исходя из посещаемости детей в школьном журнале;

- проявился интерес к уроку физической культуры (дети проявляют желание выполнять физические упражнения, так же ученики, которые стеснялись выполнять задания, стали более уверенными в себе, ребята с высокой физической подготовленностью помогают учителю: проводят разминку, помогают в организации эстафет, игр, являются примером для класса);

- связи физической культуры с другими предметами (дети рассматривают уроки физкультуры не как набор упражнений и игр, а как часть своей социальной деятельности).

Использование современных подходов к организации и планированию образовательного процесса по физической культуре положительно влияет на здоровье детей, повышает интерес к занятиям физической культуры и спорту, увеличивает копилку знаний о здоровом образе жизни.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Шаулин В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры // Физкультура и спорт. – 1994. - № 6.
3. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2007.

Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности посредством введения борьбы самбо третьим уроком физкультуры

И.В. Егоров,
*учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 41, г. Мурманск*

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач:

- наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;
- обучение физическим упражнениям из САМБО;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного общества.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

Этапы изучения раздела программы

Этап подготовительный. В этот период создаются основы для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

- **Общеподготовительный период.** Он рассчитан на изучение истории создания и развития САМБО, совершенствование навыков страховки и само страховки, развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий.

- Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники борьбы стоя и лёжа, участие по желанию учащихся во внутришкольных соревнованиях.

Задачи этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки, научить безопасному падению;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники САМБО.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки; совершенствование навыков самостраховки;
- овладение основами техники САМБО;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода:

- овладение и совершенствование основами техники САМБО;
- развитие специальных физических качеств;
- объяснение, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Требования к организации учебно-воспитательного процесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового

материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Учитель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат.

В процессе изучения программы обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на уроках по самбо и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.
- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- показать виды удержаний в борьбе лёжа;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: задняя подножки, скручивание (выведение из равновесия), передняя подножка.
- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду, туловище, шею, волосы.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;
- применение приёмов освобождения от захватов и самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;
- использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированные высшие учебные заведения.

Литература

1. Чумаков Е.М. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
2. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
4. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
5. Настольная книга учителя физкультуры/ Б.И. Мишин. - М., АСТ Астрель, 2003.
6. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
7. Борьба самбо/ Л.Б. Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под ред. С.Е. Табакова. – изд. 5-е, - М., Физкультура и спорт, 2002.
9. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М., ГЦОЛИФК, 1996.
10. Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2-11 классов)/ Р.В. Алексеев. – М., 2011.

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды младших школьников

*Л.М. Козут, учитель начальных классов;
М.А. Кобозева, учитель начальных классов;
МБОУ СОШ № 14, г. Мончегорск*

Мы представляем работу своей микрогруппы школьного методического объединения учителей начальных классов МБОУ СОШ № 14 г. Мончегорска. Работаем над проблемой «Формирование здоровьесберегающей образовательной среды младших школьников через урочную и внеурочную деятельность».

Здоровьесбережение в образовании - проблема социально-экономическая, психолого-педагогическая, физиолого-гигиеническая.

Ухудшение здоровья детей, поступающих в первый класс, стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Состояние здоровья школьников внушает и родителям, и педагогам вполне обоснованную тревогу.

Поэтому необходимо формировать здоровьесберегающую образовательную среду в школе через урочную и внеурочную деятельность учащихся. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна

стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Здоровьесберегающую среду можно сформировать педагогическими приемами, методами, технологиями, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении.

Средства и виды здоровьесберегающих образовательных технологий по методике Владимира Филипповича Базарного используются нами на уроках и помогают в решении педагогических задач.

Внеурочная деятельность расширяет рамки школьной программы, создаёт ситуацию успешности для всех учеников: и сильных, и слабых.

Просветительство семьи – крайне важная часть нашей деятельности. В классе важно проводить целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни во взаимодействии школы, семьи и дополнительного образования.

Важны классные традиции. Например, ежегодно в рамках декады «SOS!» совместно с учителем физкультуры проводится праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!». (Активность участия детей и их семей в спортивном мероприятии за год выросла в среднем на 20%.)

Благодаря сотрудничеству школы с городскими внешкольными детскими учреждениями в наших классах 100%-ная занятость учащихся уже с первых дней занятий в школе.

В век гиподинамии и увлечений компьютерными детскими играми очень важно привить любовь к движению тем детям, которые не имеют физической нагрузки. Совмещая оздоровительную, воспитательную, краеведческую деятельность, мы привлекаем детей к туризму. Туризм учит детей понимать и себя, и все, что происходит; развивается коллективизм, трудолюбие, целеустремленность, так же коммуникативные и личностно ориентированные универсальные учебные действия.

С переходом в среднее звено школы наши выпускники продолжают занятия физкультурой и спортом. Они являются основным составом команды юных туристов – краеведов, команды по футболу, пионерболу, лыжным гонкам, защищающих честь школы на городском и областном уровне.

Исследования показали, что увеличилось количество детей, занимающихся в основной физкультурной группе здоровья на 10 % и 4 %, что свидетельствует о снижении уровня заболеваемости. Вырос интерес у школьников к занятиям в спортивных секциях, большинство учеников мотивированы на здоровый образ жизни.

Литература

1. Канбекова Р., Байtimiрова А.Р. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://http://tourlib.net/statti_tourism/kulikov.htm

2. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе/ А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985. - с. 85.

3. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005. – с. 364.

4. Валеева Р.Р. Здоровьесбережение как системообразующий вид деятельности в структуре воспитательной системы класса. – М.: Знание, 1990. – с. 94.

Здоровьесбережение как показатель оценки качества образования обучающихся

**Е.В. Морякова,
М.А. Канунникова,**
*учителя физической культуры
ГБОУ Мурманской КШИ № 3*

Здоровьесбережение в школах – комплекс систематических мероприятий по охране физического и психического здоровья учащихся, создание условий для их выполнения.

В школах для детей с ОВЗ здоровьесбережение является одним из важнейших компонентов укрепления здоровья, всестороннего развития детей, приобщения их к трудовой деятельности и социальной адаптации школьников. Занятия физической культурой и спортом способствуют выполнению перечисленных задач.

Физическое воспитание слабовидящих детей имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии. У большинства слабовидящих учащихся отмечаются искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие и другие заболевания. Многие слабовидящие испытывают трудности в ориентировке в пространстве, у некоторых нарушена координация движений. Поэтому одной из основных задач физического воспитания в школах для слабовидящих является коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение.

В ГБОУ Мурманская КШИ № 3 для слепых и слабовидящих детей организованы физкультурные коррекционные индивидуально-групповые занятия:

- по лечебной физкультуре (ЛФК) – со 2 по 7 класс – 2 раза в неделю;
- адаптивной физкультуре (АФ) – в 1-х классах (для учащихся, занимающихся по пр. АООП в рамках ФГОС) – 1 раз в неделю;
- для детей со сложной структурой дефекта с 1 по 7 классы – 1 раз в неделю.

ЛФК и адаптивная физкультура – система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия ЛФК и АФ направлены на повышение функциональных возможностей организма путём восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Цель курсов «Лечебная и Адаптивная физкультура» в нашем учебном заведении – коррекция различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей незрячих и слабовидящих детей.

В этом аспекте решаются следующие основные задачи:

- оздоровление, достигаемое путём активизации двигательной деятельности;
- учёт офтальмологической характеристики, особенностей вторичных дефектов, уровень физической подготовленности (педагогическое обследование физической подготовленности учащихся на начало и конец учебного года), возраста детей для правильного подбора комплекса упражнений в разной последовательности и дозировке;
- использование и развитие сохранных анализаторов (остаточного зрения), развитие компенсаторных возможностей у незрячих детей, развитие пространственной ориентировки.

Создание благоприятной среды, микроклимата на занятиях – это важнейшая задача педагога.

Занятия по ЛФК и АФ проводятся в специально оборудованном зале, который соответствует педагогическим и санитарно-гигиеническим нормам. Нормы искус-

ственного и естественного соблюдены, проветривание осуществляется через фрамуги окон. На стене зала повешены зеркала, на полу - ковёр, что является обязательным условием оборудования для зала ЛФК.

Для проведения занятий используются технические средства:

- музыкальный центр,
- ноутбук (для просмотра электронных физкультминуток для глаз).

На занятиях используются крупные картинки по различным видам спорта, схемы для тренировки мышц глаз.

Для помощи выполнения комплексов упражнений для слабовидящих школьников вывешивают плакаты – крупно нарисованные комплексы упражнений по одному и в парах.

На занятиях ЛФК и АФ используются различные формы урока с применением разных методов и приёмов: сопровождение показа словесным разъяснением, образное объяснение, где показ связывается с глубоким осмысливанием изучаемого движения, чередование физических упражнений, использование звуковых сигналов. С помощью осязания у детей с нарушением зрения на занятиях ЛФК и АФ достигается возможность получать представление о шероховатости, твёрдости, давлении, температуре предметов.

Лучшим предупреждением ребёнка об опасности является слово.

При выборе игр и правил необходимо учитывать зрительные диагнозы занимающихся детей. На уроке используют подвижные игры, малоподвижные игры, сюжетно-ролевые игры, ОРУ без предметов и с предметами, строевые упражнения, упражнения с отягощением (силовые), статические упражнения, упражнения для снятия мышечного напряжения и утомления глаз, специальные упражнения для охраны зрения. Занятия должны быть эмоциональными, могут проводиться под музыкальное сопровождение.

В классах, занимающихся в рамках ФГОС на занятиях по АФ для незрячих и слабовидящих, проводятся теоретические занятия, на которых выполняются следующие задачи: пополнение словаря по физкультуре, изучение видов спорта, составление комплексов упражнений, изучение скелета и мышц человека, изучение истории Олимпийских игр и спортсменов.

На занятиях применяют имитационные упражнения, различные виды гимнастик: гимнастика для глаз, пальчиковая, электронные физкультминутки для глаз, физкультминутки, двигательная гимнастика, разновидности дыхательных гимнастик: восстановительная, Стрельниковой, Лазарева, упражнения для брюшного и грудного дыхания.

На занятиях ЛФК и АФ используется дифференцированный и индивидуальный подход в процессе разучивания упражнений и в процессе их усовершенствования и усложнения. Необходимо учить детей соединять мышечные ощущения со звуковым фоном.

Детям подготовительной и медицинской группами здоровья установлены ограничения на упражнения с резкими наклонами, кувырки, статическое напряжение, прыжки.

В зале ЛФК имеется: реабилитационный бассейн, массажные мячи, мягкие модули, тренажёр «Беговая дорожка», гимнастические лестница и скамейка.

Для развития моторики и функций ОДА используются малые и гимнастические мячи, палки, обручи.

На занятиях для ориентировки в пространстве используются волейбольная сетка, шумовые предметы (атрибуты, инвентарь): мячи, бубен, «колокольчики», погремушки, свисток. По волейбольной сетке учащиеся передвигают прищепки, ленточки, разрабатывая моторику рук и совершенствование движений в разных направлениях.

Для укрепления ОДА и профилактики плоскостопия используются специальные упражнения на тренажёрах, ходьба по сенсорным, ребристым дорожкам и массажным коврикам.

С использованием фитболов проводится фитбол-гимнастика.

Оборудование и инвентарь имеют яркую окраску.

На занятиях в большом спортивном зале применяются элементы бадминтона. Используется комплекс дартс-игр для проведения индивидуальных занятий, а также мини-соревнований по метанию в цель.

Большое внимание на занятиях уделяется элементам самоконтроля (по внешним признакам, соблюдение правильной осанки, пульсометрия).

Физическое воспитание способствует выработке правильной осанки, являющейся одним из важных условий нормальной деятельности внутренних органов. Для того чтобы осанка была правильной, надо равномерно укреплять все мышцы туловища, особенно мышцы спины, плечевого пояса и живота.

Для учащихся с нарушениями ОДА и ДЦП занятия ЛФК и АФ направлены на коррекцию дефектов осанки, выработку силовой и общей выносливости мышц.

Неотъемлемая часть физического воспитания – закаливание. Оно включает ряд мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к влияниям внешней среды, к воздействию различных метеорологических факторов. Сущность закаливания заключается в систематической тренировке терморегулирующих механизмов.

Некоторые занятия ЛФК проводятся на свежем воздухе:

- осенью (подвижные игры, разновидности бега);
- зимой (упражнения на меткость).

Большое внимание уделяется занятиям на лыжах, ходьбе с палками. Проводятся соревнования: «Скандинавская ходьба» между незрячими и слабовидящими детьми в рамках «Паралимпийских игр».

Дыхательная гимнастика на свежем воздухе обязательна.

Работа на лыжах - индивидуальная. Упражнения на лыжах со страховкой.

При необходимости на занятиях присутствует тифлопедагог, который оказывает посильную помощь при проведении занятий с незрячими детьми.

Учитель по ЛФК и АК сотрудничает с узкими специалистами: тифлопедагогом, медицинскими работниками, врачами, психологом, дефектологами для изучения противопоказаний для каждого ребёнка, для составления диагностических карт на каждого учащегося, совместных консультаций родителей по вопросам здоровья детей, проведения семинаров, совместных мероприятий в рамках оздоровительных марафонов школы, декады инвалидов:

- развлечение «Не сбейся с пути» в рамках недели «Белой трости»;
- «Весёлые старты»;
- коррекционные комбинированные занятия в рамках марафона ЗОЖ;
- «Скандинавская ходьба»;

Занятия ЛФК и АФ:

- благоприятно влияют на функции организма, делают движения детей более уверенными, чёткими, согласованными, так как отрабатываются двигательные навыки с каждым ребёнком индивидуально.

- помогают преодолеть скованность;

- формируют навыки самостоятельности в пространственной ориентировке и передвижении;

- укрепляют мышечный корсет;

- помогают учащимся «познать себя», «оценить свои действия» и «двигаться к поставленной цели».

Ребёнку с нарушением зрения нельзя давать понять, что он зависит от вас. Общение с ним на равных, но вместе с тем оказание ему необходимой практической помощи приведёт к образованию системы связей речевой и практической деятельности.

Литература

1. Министерство образования и науки РФ письмо от 30 мая 2012 года № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий ф.к. обучающихся с отклонениями состояния здоровья».

2. Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях Крайнего Севера / Николаева Н.В., составление, ГОБУК «Мурманская государственная областная специальная библиотека для слепых и слабовидящих». - 2014. – 52 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

Особенности методики и организации занятий по физической культуре с учащимися с ослабленным здоровьем

А.В. Мосьян,

*учитель физической культуры
МБОУ г Мурманска гимназия № 2*

В связи с изменением всего образа жизни современного человека, возросло и значение физической культуры в сохранении здоровья и предупреждении его нарушений. [1]

Общество должно быть заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

Однако практика показывает, что существенного улучшения здоровья и физического развития не отмечается. Среди учащейся молодежи велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими отклонениями, изменениями со стороны сердечно-сосудистой системы, нарушениями зрения.

В особо неблагоприятном положении оказываются подростки, перенесшие какое-либо заболевание. Они надолго оказываются лишенными активных занятий физкультурой или получают недостаточную нагрузку.

Современная школа выстраивает педагогический процесс в соответствии с актуальным, базовым социальным запросом. Тогда возникает много вопросов. Как связать заботу о здоровье школьников с выполнением образовательных стандартов, по-

казателями качества обучения, подготовкой к ЕГЭ? Как управлять здоровьем учащихся? Что, собственно, отслеживать в качестве его показателя в учебном процессе?

Одним из основных условий для правильной постановки физического воспитания в школе является хорошая организация медицинского контроля. [1]. Основным критерием отбора в различные группы является состояние здоровья учеников [3]. Учителям физической культуры совместно с медицинскими работниками образовательного учреждения необходимо ежегодно отслеживать динамику состояния здоровья обучающихся и проводить мониторинг заболеваемости. В нашей гимназии такие исследования проводятся в конце учебного года. Также врачом-педиатром все учащиеся распределяются по физкультурным группам. Сведения передают учителям физической культуры. Все данные сопоставляются и фиксируются в журнале здоровья, которые ведут учителя физкультуры. Соответственно, при планировании оздоровительной работы полная информация о здоровье учащихся помогает нам правильно подбирать средства физического воспитания и методы обучения.

Основной формой организации физического воспитания является урок, где преподаватель в наибольшей степени реализует весь комплекс задач. На уроке учитель применяет различные методы обучения двигательным действиям.

Особое значение имеют групповые учебные занятия, на которых применяют наиболее интенсивные физические нагрузки, под контролем преподавателя, и обеспечивают комплексное использование средств физической культуры.

Необходимой составной частью процесса физического воспитания и оздоровления учащихся являются самостоятельные занятия. Однако такой род деятельности вызывает интерес далеко не у всех ребят. Поэтому учитель должен пробудить у школьников необходимость в дополнительных занятиях. Домашние упражнения относятся к самостоятельным заданиям. Учащиеся должны знать, с какой целью дается то или иное упражнение – тогда они сознательнее и активнее будут выполнять все задания на уроке и в домашних условиях[1].

На уроках необходимо создавать благоприятную эмоциональную обстановку, используя психологические приемы, придающие школьникам уверенность в том, что средствами физической культуры они могут восстановить свое здоровье.

Для того чтобы правильно выбрать начальную физическую нагрузку, необходимо определить степень физического развития, подготовленности, функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности. Важно на начальном этапе применение упражнений в виде чередования работы мышц. Активный отдых способствует ускоренному восстановлению реакций кровообращения и дыхания после физических нагрузок. Например: чередование ходьбы и бега. В первоначальном периоде обучения основным направлением является постепенное повышение общей работоспособности.

В качестве показателей физической подготовленности могут быть использованы функциональные пробы и тесты. Например: тест Купера. Наиболее ценны в диагностическом отношении для оценки функционального состояния организма – приседания за 30 секунд. По изменению ЧСС можно судить о приспособляемости аппарата кровообращения к заданной нагрузке. В наше время, современных инновационных технологий, такой прибор как пульсометр облегчит подсчет ЧСС. На уроках физкультуры наши ребята проводят исследования, используя прибор для подсчета ЧСС.

Также, для определения физических способностей каждого учащегося, необходимо проводить (2-3 раза в год) тесты: челночный бег 3*10м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча весом в 1 кг из-за головы, сидя на полу, 6-минутный бег;

наклон вперед. По показателям на начало, середину и конец учебного года можно судить об эффективности занятий физическими упражнениями и об адаптации учащихся к физическим нагрузкам (В.И. Лях, 1996.)

В процессе занятий физической культурой необходимо учитывать особенности каждого возраста. При обучении младших школьников следует учитывать их недостаточный двигательный опыт, поэтому возрастает роль принципа наглядности. В 5-9 классах происходит процесс полового созревания школьников. Эндокринные влияния в этот период могут несколько ухудшить состояние здоровья, что значительно усложняет педагогический процесс. В старшем возрасте у учащихся ярко выражена способность к отвлеченному мышлению, поэтому они в состоянии целесообразно пользоваться приобретенными ранее знаниями и двигательным опытом в различных условиях.

После определения физического развития и физической работоспособности каждого учащегося, работа выполняется по группам, с интенсивностью в соответствии с подготовленностью учащихся. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок необходимо использовать дифференцированный подход. При работе с мальчиками и девочками. Для девочек рекомендуется уменьшать время выполнения бега до 10-40 с. с учетом постепенности нарастания нагрузок, а также снижать число упражнений на 1-3 повторения. В занятиях с юношами большее значение приобретают упражнения с отягощениями, вес которых подбирается с учетом физической подготовленности (от 0,5 до 3,5 кг). Необходимо, чтобы эти упражнения выполнялись без задержки дыхания. [1]

Поддержание интереса к занятиям физической культурой является действующим и хорошим средством для быстрой адаптации детей к окружающей среде. Для общего физического развития большое значение имеют упражнения с предметами, а особенно для детей подготовительной и специальной групп здоровья. Подборка инвентаря и комплекса упражнений зависит от раздела программы, учитывая категорию детей и форму занятия [3].

Большое значение имеют наблюдения преподавателя за внешними проявлениями реакции организма занимающихся, а особенно за детьми с ослабленным здоровьем.

При любом заболевании, при любом отклонении в физическом развитии могут быть найдены специальные средства и методы для занятий физическими упражнениями, при использовании которых необходимо дифференцировать величину функционального напряжения, приходящегося в процессе применения различных форм физического воспитания на отдельные органы и системы. Специальные физические упражнения могут в одних случаях снизить величину нагрузки на ослабленный орган или систему, а в других – оказать противоположное действие. Для достижения максимального оздоровительного и воспитательного результата необходимо комплексно использовать различные средства, методы и организационные формы занятий, используя современные инновационные технологии. Чем больше комплекс используемых средств, тем эффективнее процесс физического воспитания.

Литература

1. Коданёва Л.Н. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения [Текст]: Практическое пособие / Под общ. ред. В.Н. Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с. (Школьное образование)
2. Аухадеев Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах [Текст]: Метод. пособие. - М.: Высш. шк., 1986.

3. Тамбиан Н.Б. Распределение школьников на медицинские группы // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

4. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися в условиях МБОУ г. Мурманска СОШ № 41

***Н.В. Пластинина,**
учитель физической культуры
МБОУ г. Мурманска СОШ № 41*

Здоровье – необходимое условие для развития личности, фактор успеха на последующих этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно.

Здоровье подрастающего поколения в ближайшем будущем может обеспечить оптимизацию всех сфер общества, являясь показателем и критерием его качества и актуального отношения к человеку в обществе. Здоровье и образование – ценности, стоящие в одном ряду как взаимовлияющие и определяющие качество друг друга.[2]

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны. Концепция модернизации российского образования определила первостепенные цели воспитания школьников. [1]

Важность решения проблемы здоровья, здоровьесбережения зафиксирована в Концепции модернизации российского образования: Здоровье подрастающего поколения в ближайшем будущем может обеспечить оптимизацию всех сфер общества, являясь показателем и критерием его качества и актуального отношения к человеку в обществе. [1]

Невзирая на то, что сохранение здоровья детей определено стратегическим общегосударственным направлением развития отрасли здравоохранения, наблюдается существенное ухудшение состояния здоровья школьников.[3] Такая ситуация – следствие социально-экономической перестройки общества, неудовлетворительных условий жизни большей части населения, экологического неблагоприятного состояния окружающей среды, что снижает компенсаторно-приспособительные возможности детского организма и его сопротивляемость к действию разных вредных факторов. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, всё возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией, и инвалидов рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России.[4] Всё чаще звучит термин «школьные болезни» в связи с реально высокой значимостью влияний внутришкольной среды на здоровье учащихся. Учителя и родители давно стоят перед выбором: «Что важнее – здоровье или хорошее образование?» Большой объем и сложность учебного материала, традиционная жесткая схема урока – ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке, стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок – это всего лишь немногие причины, ухудшающие самочувствие ребенка в школе. Данные по здоровью детей постоянно рождаются, неко-

которые выглядят очень тревожными.[3] В настоящее время тревогу, и вполне обоснованную, вызывает состояние здоровья многих горожан. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера или игровой приставки. Дети редко стали заниматься спортом и подвижными играми. Известно, что количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, искривлением позвоночника, осанки и плоскостопием в последнее время сильно возросло.

Задача педагогов нашей школы – не дотянуть ребёнка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. А без здоровья это недостижимо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них самих культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений. [5]

Спорт - это движение, это здоровье, это жизнь, поэтому лозунг «Здоровая семья - здоровье нации» стал одним из приоритетных направлений работы в нашей школе. Коллектив школы № 41 города Мурманска понимает, что спорт может помочь решить многие проблемы не только отдельного ребенка, но и общества в целом, так как он играет важную роль в жизни людей. Детей необходимо привлекать к занятиям спортом уже с раннего детства, чтобы воспитать в них привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время и укрепить их здоровье в будущем.

На протяжении всего существования МБОУ г. Мурманска СОШ № 41 приоритетным направлением работы педагогического коллектива являлось сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование здоровьесберегающей среды. В нашем общеобразовательном учреждении уже несколько лет работает творческая группа «Сохранение здоровья школьников», которая разработала школьную программу «Здоровье» формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Особое место в программе «Здоровье» занимает физкультурно-оздоровительная работа, основная цель которой - решить проблему массовости физкультурно-спортивной деятельности среди учащихся школы. [6]

Психолог нашей школы провела исследование ценностных ориентаций школьников различных возрастных категорий, которое показало, что здоровье как ценностная категория у младших школьников стоит на 6 месте, у школьников подросткового возраста только на 11 месте из 16 позиций. Поэтому **цель** разработанной нами комплексной программы - формирование у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования. Важно не только сохранить здоровье в процессе обучения, но и научить детей заботиться о нём; формировать установки на здоровый образ жизни; формировать нетерпимость и умение противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Пути формирования ценности здоровья и здорового образа жизни:

- организуемая самостоятельная работа обучающихся;
- активная и успешная социализация обучающихся в ОУ;
- учёт психологических и психофизиологических характеристик возраста;
- опора на зону актуального развития;

- создание благоприятного психологического климата;
- рациональная организация учебного процесса;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- рациональное питание.

Задачи программы:

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни **представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:**

- Создание здоровьесберегающей среды ОУ.
- Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся.
- Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.
- Реализация основной и дополнительных образовательных программ.
- Сотрудничество с родителями.

Здоровьесберегающая среда:

- Соответствие состояния и содержания здания ОУ санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда.
- Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также хранения и приготовления пищи.
- Организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков.

- Оснащенность кабинетов, физкультурных залов, спортивных площадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.
- Наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учитель-логопед, психолог, социальный педагог, учителя физкультуры, медицинский работник).
- Психолого-педагогическое обследование детей, поступающих в ОУ. Выделение учащихся «группы риска».
- Мониторинг состояния здоровья учеников, создание информационной базы состояния здоровья обучающихся.
- Организация и проведение профилактических и противоэпидемиологических мероприятий.
- Создание условий для проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся.
- Организация и проведение контроля выполнения санитарно-гигиенических правил.

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся:

- Составление расписания звонков, уроков, факультативных, групповых занятий, дополнительного образования с учетом санитарно-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса.
- Составление графика проведения контрольных работ и зачётов.
- Совершенствование календарно-тематического планирования с включением вопросов охраны здоровья, нормирования учебной нагрузки, дозирования домашнего задания с целью предотвращения перегрузки обучающихся.
- Реализация комплексного плана мероприятий психолого-педагогического сопровождения обучающихся.
- Составление планов воспитательной работы ОУ и классных руководителей с включением раздела по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.
- Мониторинг социально-психологического климата классных коллективов.
- Исследование тревожности учащихся как неблагоприятного фактора в учебно-воспитательном процессе.
- Мониторинг удовлетворенности учащихся и родителей жизнедеятельностью в ОУ.
- Изучение социально-психологических и возрастных особенностей с целью выявления позитивного и негативного влияния условий жизни на обучение и воспитание обучающихся.
- Повышение социально-психолого-педагогических компетенций участников образовательного процесса по внедрению современных здоровьесберегающих технологий.
- Повышение социально-психологических компетенций родителей по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
- Соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы:

- Организация работы спортивных секций в ОУ.
- Проведение спортивных мероприятий (соревнований, праздников, конкурсов, спартакиад и т.п.) на всех ступенях обучения.
- Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, минутки здоровья, организация зон двигательной активности).
- Привлечение к проведению спортивных мероприятий разных уровней учителей и родителей.
- Активизация работы по обеспечению безопасности учащихся во время занятий физической культурой, спортивных мероприятий.

Реализация дополнительных образовательных программ:

- Внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс.[7]
- Осуществление социально-психологического сопровождения учащихся «группы риска».
- Проведение психолого-педагогических консилиумов с целью определения образовательных маршрутов обучающихся.
- Реализация программы ОУ по сохранению и укреплению здоровья.
- Организация взаимодействия ОУ с социальными центрами и системой дополнительного образования в рамках укрепления и сохранения здоровья.
- Проведение Дней здоровья, Недели здоровья, спортивных праздников, тематических классных часов, конкурсов плакатов и рисунков, родительских собраний, лекториев для родителей, участие в декаде «SOS».
- Продолжение изучения основ здорового образа жизни на уроках ОБЖ, природоведения, физической культуры и др.

Сотрудничество с родителями (законными представителями):

- Проведение лекций, семинаров, консультаций по различным вопросам роста и развития ребёнка, факторам, влияющим на здоровье детей.
- Приобретение необходимой научно-методической литературы и наглядных пособий для родителей.
- Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению мероприятий, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

В течение предыдущих лет наша школа сотрудничала с городскими социально-психологическими центрами (Консультативный пункт по работе с семьёй, Центр помощи семье и детям, Комплексный центр обслуживания молодёжи), с Краеведческим музеем (реализация программы «Мой край» для начальной школы). Также в ОУ работали кружки социально-психологического цикла «Жизненные навыки», «Развитие творческого мышления». В этом учебном году продолжаем сотрудничество с системой дополнительного образования: с ДДТ им. Торцева заключён договор на проведение кружка «Занимательная ритмика» 1-2 классы, также согласно плану работы в школе проводятся: апробация курса «Разговор о правильном питании» (1–4 классы);

факультатив в 7 классах «Профилактика воздействия ПАВ»; факультатив в 9 классах «Педагогика здоровья»; практикум «Умение сказать нет» для учащихся 7–9 классов; лекции для учащихся 8–9 классов «Профилактика различных видов зависимости»; цикл бесед с обучающимися в 1–9 классах «Разговор о правильном питании»; конкурс плакатов и газет о правильном и здоровом питании; цикл бесед с обучающимися в 1–9 классах «Основы безопасности жизнедеятельности в период летнего отдыха».

В этом учебном году запланировано: обновление и расширение страницы «Здоровье» на школьном сайте; систематическое обновление «Уголка Здоровья»; участие в городских семинарах по теме формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся; тренинг для педагогов «Развитие толерантности во взаимоотношениях участников педагогического процесса»; практикум для педагогических работников школы «Профилактика нарушений голоса педагогов»; тематические родительские собрания; лектории для родителей «Профилактика зависимости в аспекте проблем детского возраста» и «Психофизиологические и возрастные особенности поведения детей на дороге»; общешкольное родительское собрание «Основы безопасности жизнедеятельности в период летнего отдыха».

Творческая группа продолжает разрабатывать мониторинг здоровьесберегающей деятельности, то есть комплексное системное изучение состояния здоровья школьников, учебной и внеурочной нагрузки, а также анализ организации здоровьесберегающих технологий.

Гуманистическая направленность современного образования выдвигает требования более полной реализации идеи дифференциации и индивидуализации обучения, учитывающего готовность детей к школе, состояние здоровья, степень тяжести нарушения психического здоровья детей, компенсаторные возможности их организма, индивидуально-типологические особенности. Сохранение здоровья, формирование ценностей здорового образа жизни, оптимизация учебного процесса, внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий – становится одной из главных задач образования в современных условиях.

Мы привлекаем детей к занятиям спортом:

- Проведение тематических Дней здоровья, Недели здоровья, спортивных праздников, тематических классных часов, конкурсов плакатов и рисунков, родительских собраний, лекториев для родителей, участие в декаде «SOS».
- Традиционный турнир по гиревому спорту «Богатырская сила» на призы Почетного гражданина города-героя Мурманска.
- Открытая массовая лыжная гонка «Лыжня Кольского Заполярья» по программе Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России».
- Муниципальный этап соревнований по конькобежному спорту Праздник Севера учащихся Мурманской области среди сборных команд обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений.
- Первенство школы по конькобежному спорту «Веселые старты – быстрые коньки» в рамках Праздника Севера.
- Первенство школы по мини-футболу среди девочек (в помощь 2 мальчика) 6-7 классов, приуроченное к празднику 8 Марта.
- Первенство г. Мурманска по баскетболу среди сборных команд юношей и девушек муниципальных общеобразовательных учреждений в 2014/15 учебном году, в рамках Всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

- Первенство школы по гандболу, среди 8-9 классов, в рамках Недели здоровья.
- Международная акция #РЕКОРДПОБЕДЫ.
- Традиционная легкоатлетическая эстафета по улицам города памяти Героя Советского Союза Анатолия Бредова.
- Участвуем в различных акциях, социальных проектах, олимпиадах различного уровня.
- Организовываем экскурсии в спортивные школы и центры г. Мурманска.
- Организовываем работу ДЮСШ на базе школы и школьного спортивного клуба «Борей».
- Легкоатлетический пробег «Мой Мурманск».
- Первенство г. Мурманска по л/а среди сборных команд юношей и девушек по волейболу, баскетболу, мини-футболу.
- Первенство г. Мурманска по программе «Веселые старты» начальная школа.
- Городской праздник Севера.
- Областной интернет-конкурс «ПРО – life».
- Областной конкурс на лучшую организацию работы по профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табакокурения в молодежной среде.
- Областной конкурс на лучшую организацию профилактической работы по профилактике межнациональных конфликтов, противодействию этнической и религиозной нетерпимости, экстремизма и ксенофобии среди несовершеннолетних.

Мы делаем яркой физкультурно-оздоровительную жизнь школы:

- Для учащихся и их родителей мастер-класс «Флорбол в каждую семью».
- Товарищеская встреча с СОШ № 44 «Под Знаменем Победы» по мини-футболу среди сборных команд девочек образовательных учреждений, в рамках всероссийского проекта «Мини-футбол – в школу».
- Товарищеская встреча по флорболу среди сборных команд девочек образовательных учреждений, МБОУ СОШ № 41 г. Мурманска с МБОУ СОШ № 44 г. Мурманска в рамках Праздника «Белых журавлей», как память о павших на полях сражений во всех войнах.
- Первенство школы по гандболу, флорболу, бадминтону.
- Первенство школы по конькобежному спорту «Веселые старты – быстрые коньки», в рамках Праздника Севера.
- Первенство школы по мини-футболу среди девочек (в помощь 2 мальчика) 6-7 классов, приуроченное к празднику 8 Марта.
- Международный школьный турнир по мини-футболу, посвященный памяти Героя Советского Союза Николая Александровича Лунина.
- Школьный социальный проект «Забытые игры. Лапта. Городки», введение игры «Лапта», «Городки» на уроках физкультуры.
- Школьный социальный проект «Игры детства наших мам. Резиночки.» введение игры «Резиночки» на уроках физкультуры.
- «Весёлые старты» среди учащихся нач. школы.
- Спортивная игра «Папа, мама, я – спортивная семья».
- Конкурс среди учащихся на лучшее выполнение физминутки.
- Школьные соревнования «А, ну-ка, девушки!», «Мальчишки-спортивные!».

- Конкурс «Самый спортивный класс».
- Спортивные соревнования в свете Декады «SOS» «Спорт вместо наркотиков!». Конкурс плакатов «Я выбираю спорт вместо пагубных привычек».

Результативность работы педагогического коллектива по решению задач физкультурно-оздоровительного направления:

- Победители и призеры различного уровня соревнований, олимпиад
- Победители и призеры конкурсов, акций
- Рост количества учащихся школы, занимающихся спортом в ДЮСШ, спортивных Центрах, секциях ДДТ:

2011/12 уч. год	2012/13 уч. год	2013/14 уч. год	2014/15 уч. год
26,6%	29,3%	33%	37,4%

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». [2] На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в школьных учреждениях.

Литература

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года.
2. Устав Всемирной организации здравоохранения http://vitabad.ucoz.ru/news/ustav_vsemirnoj_organizacii_zdravookhraneniya/2010-03-04-457
3. Приказ Министерства здравоохранения «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19
4. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 26 августа 2009 г. № 01/12403-9-23 «Рекомендации по профилактике гриппа для дошкольных и общеобразовательных учреждений».
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (постановление Правительства РФ от 11.01.2006 № 7) в редакции от 25.09.2008 № 717.
6. Сайт школы sch41mur@yandex.ru
7. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ

Влияние занятий бадминтоном на развитие внимания детей среднего школьного возраста

А.О. Сорокина,
*учитель физической культуры
МБОУ г. Мурманска гимназии № 2*

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной в системе школьного образования. Бадминтон – это один из видов спорта, который входит в эту систему. Этот вид спорта предъявляет повышенные требования к специальной выносливости, ловкости, гибкости, быстроте, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции, наряду с этим также раз-

вивает внимание и не требует больших материальных затрат. Анализ научно-методической литературы и образовательной практики свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы влияния занятий бадминтоном на развитие внимания учащейся молодежи.[1]

В данной статье рассматриваются способы формирования внимания у детей среднего школьного возраста во время занятий бадминтоном на уроках физической культуры.

Статические нагрузки при правильно подобранном весе ракетки никогда не превышают порог усталости и являются полезными для организма ребенка, так как развивают мускулатуру руки. Однако необходимо учесть тот факт, что эти нагрузки несимметричны, т.е. действуют в основном на одну руку. Поэтому становится ясным важность в детском возрасте компенсационных профилактических мероприятий: начинать обучение с двуручного удара, растягивающих позвоночник упражнений, плавания. Кроме того, данная статическая нагрузка является как бы фоном, подставкой к более сильным динамическим нагрузкам, в результате чего последнее действует не на расслабленную руку, а нагруженную статическими напряжениями. [1]

Развитие силы основных мышечных групп, быстроты движений, скорости реакции на движущийся предмет, выносливости, а так же комплекс двигательных координаций – точность, ловкость, равновесие, прыгучесть – все это связано с игрой в бадминтон. Бадминтон часто «знакомит» детей этого возраста с новинками: необычной формы волан, отличающийся от освоенных ранее мячей, кубиков, скакалок, колец. Форма и структура волана требует специфической работы (мелкой моторики) кисти, способа захвата ракетки, что развивает точность движений и пластичность, хороший глазомер, ориентировку в пространстве.[1]

Элементарное устройство игровой площадки, минимум инвентаря, доступность техники игровых приемов привлекает внимание детей и подростков, стимулирует их к систематическим занятиям.

Целью исследования является выявление особенностей влияния занятий бадминтоном на развитие внимания детей среднего школьного возраста.

Для этого применялись методики Шульте Вальтера, «Таблицы Шульте» и Генриха Ландольта, «Кольца Ландольта».

Цель методики «Кольца Ландольта» заключалась в определении устойчивости внимания и динамики работоспособности. Для этого испытуемому поочередно предлагалось пять таблиц от 1 до 25. Испытуемый отыскав, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице.

Эффективность работы вычисляется по формуле:

$ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$, где T_i – время работы с i -той таблицей. Степень вработываемости вычисляется по формуле: $ВР = T_1 / ЭР$.

Результат 1,0 – показатель хорошей вработываемости, соответственно чем выше данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Методика «Таблицы Шульте» применялась таким образом. По команде «Черта!» необходимо, внимательно просматривая кольца по рядам слева направо, поставить вертикальную черту в том месте бланка, в котором имеется разрыв, расположенный слева и сверху, и зачеркнуть их. При этом первое кольцо следует зачеркивать справа налево, а второе - сверху вниз.

Объем зрительной информации (V , бит) рассчитывается по формуле:

$V = 0.5936 * N$, где N – общее кол-во просмотренных знаков, 0.5936 – средний объем информации, приходящийся на один знак (бит).

Скорость переработки зрительной информации рассчитывается по формуле:

$Q = (V - 2,807 * (P + O)) / t$, где t – время выполнения задания (с);

P – количество пропущенных знаков;

O – количество неправильно зачеркнутых знаков;

V – объем зрительной информации (бит) за время t (с);

2.807 бита – потеря информации, приходящейся на один пропущенный знак.

В исследованиях по данным методикам приняли участие 10 учащихся (мальчики) 6-х классов МБОУ гимназии № 2 г. Мурманска. Были выявлены особенности влияния занятий бадминтоном на развитие внимания детей среднего школьного возраста. Для получения этого использовался интерпретационный метод, в котором с помощью математического анализа и обработки данных получились такие результаты: у детей с низким уровнем показателей – на 10 % снизился, у детей со средним уровнем показателей – на 6 % увеличился и с высоким уровнем показателей вырос на 22 %.

Литература

1. Ращупкин, Г.В. Физическая культура школьников [Текст]: учебное пособие / Г.В. Ращупкин. – Киев, 1979. – 174 с.

2. Бадминтон. Спорт в школе [Текст]: газета в газете № 18 //2008. – С. 36.

Разработка рабочих программ по физической культуре в условиях реализации ФГОС

О.А. Телёбина,

старший преподаватель

кафедры преподавания общеобразовательных предметов

ГАУДПО МО «ИРО

В целях качественной подготовки перехода на федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - ФГОС ООО) следует осуществлять последовательный переход, ежегодно добавляя следующий класс (к пятому классу – шестой и т.д.). При этом классы, еще не вовлеченные в процесс полного и обязательного перехода на реализацию ФГОС, работают по предыдущим программам, последовательно включая элементы нового содержания, рекомендуемого примерными программами по учебному предмету «Физическая культура».

В учебный план основной образовательной программы образовательной организации основной школы в условиях ФГОС входит предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», включающая учебные предметы «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности». Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания учащихся. Основные цели изучения физической культуры в основной школе обозначены в фундаментальном ядре содержания общего образования¹ и примерной программе по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы².

¹ Фундаментальное ядро содержания общего образования / Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011. – С. 57.

² Примерные программы по учебным предметам. «Физическая культура». 5-9 классы. – 3-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2012. – С. 4.

Примерная образовательная программа по ФК предназначена для реализации учащимися, не имеющими противопоказаний для занятий физической культурой. Речь идет об учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам. Составляющие содержание программы виды спорта дифференцированы по требованиям к результату.

В примерной программе, ориентированной по содержанию на ФГОС нового поколения, не содержится учебного плана и нормативов физической подготовленности учащихся. Учебный материал не распределен по классам. Учитель самостоятельно, с учетом требований теории и методики физического воспитания, требований ФГОС и содержания примерной программы, разрабатывает рабочую программу для каждой ступени общего образования (1-4, 5-9, 10-11 классы).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является структурным компонентом основных образовательных программ основного общего образования, которые, в свою очередь, являются локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Целью рабочей программы по «Физической культуре» является обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения основных образовательных программ общего образования общеобразовательной организации. Задачами рабочей программы по «Физической культуре» являются определение содержания, объема, порядка изучения учебного материала с учетом целей, задач и особенностей образовательного процесса общеобразовательной организации и контингента учащихся.

Структура рабочей программы по «Физической культуре» определяется требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования.

При определении содержания рабочей программы по «Физической культуре» используются положения основных образовательных программ общего образования общеобразовательной организации и материалы примерной программы по «Физической культуре», а также авторские программы по «Физической культуре». Порядок разработки рабочей программы по «Физической культуре», внесение изменений и их корректировка определяются локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Рабочая программа по «Физической культуре» в соответствии с п. 18.2.2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования должна содержать:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета, курса;
- 2) общую характеристику учебного предмета;
- 3) описание места учебного предмета в учебном плане;
- 4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- 7) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- 8) планируемые результаты изучения учебного предмета.

В структуру рабочей программы локальным нормативным актом ОО могут быть включены дополнительные разделы, например, календарно-тематическое планирование по учебному предмету, оценочные материалы.

Календарно-тематическое планирование по предмету разрабатывается для каждого класса отдельно на каждый (предстоящий) учебный год. Календарно-тематическое планирование составляется каждым учителем самостоятельно на основе тематического планирования и может состоять из следующих блоков:

1. Тема (раздел) (количество часов).
2. Тема и содержание каждого урока.
3. Количество часов (план/факт).
4. Дата проведения урока (план/факт).
5. Планируемые результаты освоения обучающимися раздела программы учебного предмета, курса.
6. Основные виды деятельности обучающихся (по теме раздела).
7. Корректировка.

В оценочных материалах представляются контрольно-измерительные материалы, которые используются для измерения достижения обучающимися планируемых (метапредметных и предметных) результатов. Данные контрольно-измерительные материалы используются для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся.

Общеобразовательным организациям рекомендовано использовать в образовательном процессе учебники, которые входят в федеральный перечень учебников (ФПУ), утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 31 марта 2014 года, № 253.

Согласно новому порядку в указанный перечень включаются учебники, рекомендованные Научно-методическим советом Минобрнауки РФ на основании положительных экспертных заключений и отвечающие следующим требованиям:

1. Принадлежат к завершенной предметной линии учебников.
2. Представлены в печатной форме и имеют электронное приложение, являющееся их составной частью.
3. Имеют методическое пособие для учителя, содержащее материалы по методике преподавания, изучения учебного предмета (его раздела, части) или воспитания.

В соответствии с утвержденным Порядком федеральный перечень учебников утверждается приказом Минобрнауки России не реже одного раза в три года.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность по основным образовательным программам, вправе в течение пяти лет использовать в своей образовательной деятельности приобретенные до вступления в силу Приказа (№ 253, от 31 марта 2014 г.) учебники из ФПУ, рекомендованные Министерством образования и науки РФ (приказ Минобрнауки РФ № 1067, от 19 декабря 2012 г.) для завершения изучаемого предмета. Наряду с учебниками в образовательной деятельности могут использоваться учебные издания, являющиеся учебными пособиями.

Выбор учебников определяется содержанием основной образовательной программы, реализуемой школой. Для сохранения преемственности в освоении программы нецелесообразно приобретать отдельные учебники, входящие в разные предметные линии. Педагогические работники имеют право на выбор учебников, учебных пособий, иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании.

При реализации обязательной части основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура» в 2015/16 учебном году рекомендуется использовать учебники, включенные в Федеральный перечень учебников и представленные в Приложении 1.

Ниже приведен список учебников по физической культуре для 5 класса (в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253).

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл. - Издательство «Просвещение».
- Погадаев Г.И. Физическая культура. 5-6 кл. - Издательство ООО «Дрофа».
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 кл. - Издательство «Просвещение».
- Гурьев С.В., под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 кл. - Издательство «Русское слово».
- Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5–7 классы. - Издательский центр «Вентана-Граф».
- Погадаев Г.И. Физическая культура. 5–6 кл. - Издательство «Дрофа».

Подробная информация о современных УМК по физической культуре (с аннотациями и справочным материалом) представлена на сайтах

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России.

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам.

В соответствии с письмом Минобрнауки России от 20 июля 2015 г. № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов» рекомендованы в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы.

- Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола».
- Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания.
- Методическое пособие для педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта «Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по легкой атлетике».

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://Минобрнауки.рф/>
2. Реестр примерных программ: <http://fgosreestr.ru/>
3. Проект по общественным консультациям по обсуждению примерной образовательной программы основного общего образования: <http://edu.crowdexpert.ru>

Разработка критериев оценивания учебных достижений обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО

*Н.А. Уланова,
учитель физической культуры МОУ ООШ № 21
г. Оленегорска*

Важнейшим критерием оценки качества образования является состояние здоровья обучающихся. Состояние здоровья современного обучающегося характеризуется высокой распространенностью различных отклонений. Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. По данным исследований Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. К концу занятий ухудшается самочувствие обучающегося, многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5-3 часов, более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении, учебных перегрузках. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Мы все острее понимаем свою ответственность за благополучие новых поколений. На первый план выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

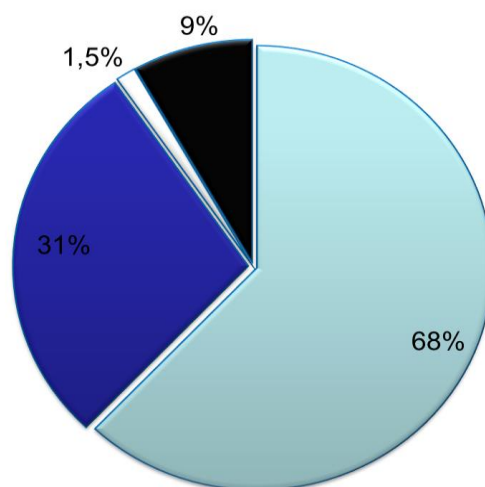
Общее представление о здоровье.



Анализ состояния здоровья обучающихся показывает, что с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих заболевания.

Состояние здоровья обучающихся

■ основная группа ■ подготовительная группа
■ освобожденные на год ■ спец группа



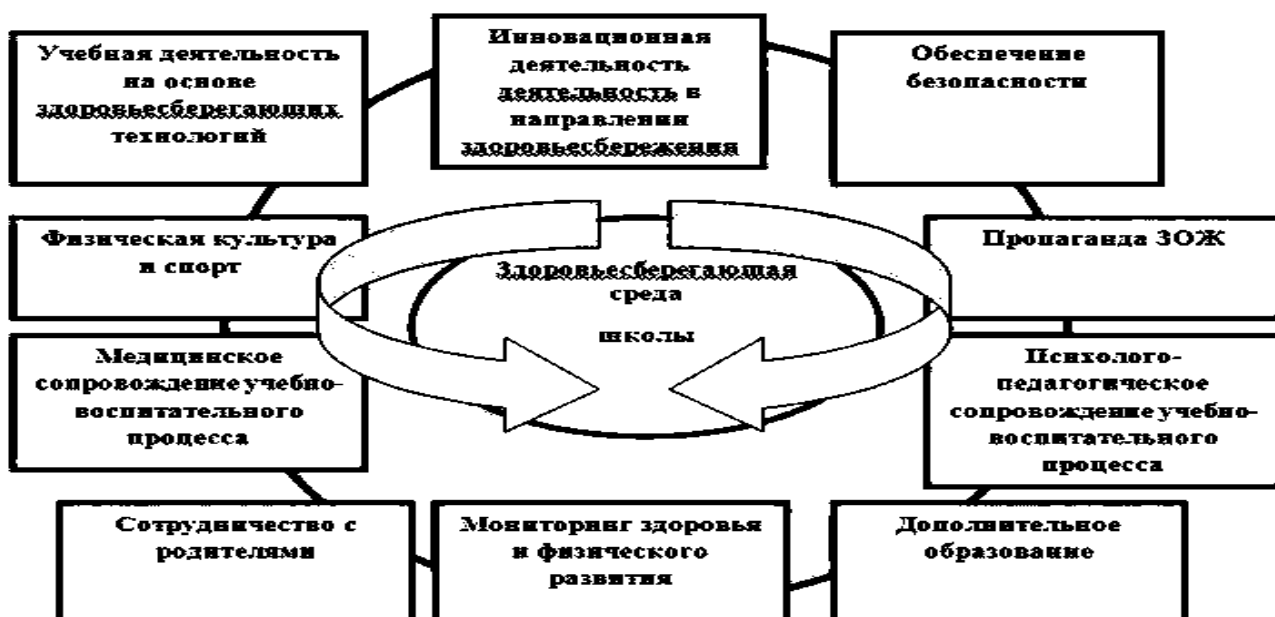
Влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

Слайд. 2

1. Наследственность - определяет здоровье на 20%.
2. Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%.
3. Деятельность системы здравоохранения - на 10%.
4. Образ жизни человека - на 50%.

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья. Модель «здоровьесбережения»

МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»



с.158

Здоровье обучающихся является определяющим критерием качества образования, поскольку высокие образовательные достижения не могут быть оправданы ценой повышенной утомляемости и перегрузок учащихся, ведущих к потере здоровья.

Для создания здоровьесберегающей образовательной среды необходим системный комплексный подход, учитывающий все аспекты образовательной деятельности.

При оценке качества образования следует выделить следующие положения:

- оценка качества не сводится только к тестированию знаний учащихся (хотя это и остается одним из показателей качества образования).
- оценка качества образования осуществляется комплексно, рассматривая образовательное учреждение во всех направлениях его деятельности:
- содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность кабинетов, спортивного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- необходимое оснащение медицинского кабинета;
- необходимое оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания;
- квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (медицинский работник, учителя физической культуры, психологи, логопед).

Рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеурочной нагрузки (домашние задания) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование технологий обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся,
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в начальной школе;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха повышает эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

Слайд

Критерий здоровьесбережения оценивается по ряду показателей:

- Рациональная организация учебного процесса,
- Рациональная организация режима дня,
- Состояние здоровья и текущая заболеваемость,
- Двигательная активность обучающихся,
- Отсутствие травматизма,
- Пропуски занятий и инфекционные заболевания,
- Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся,
- Отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Принципы здоровьесбережения:

Приоритет заботы о здоровье учителя и обучающегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

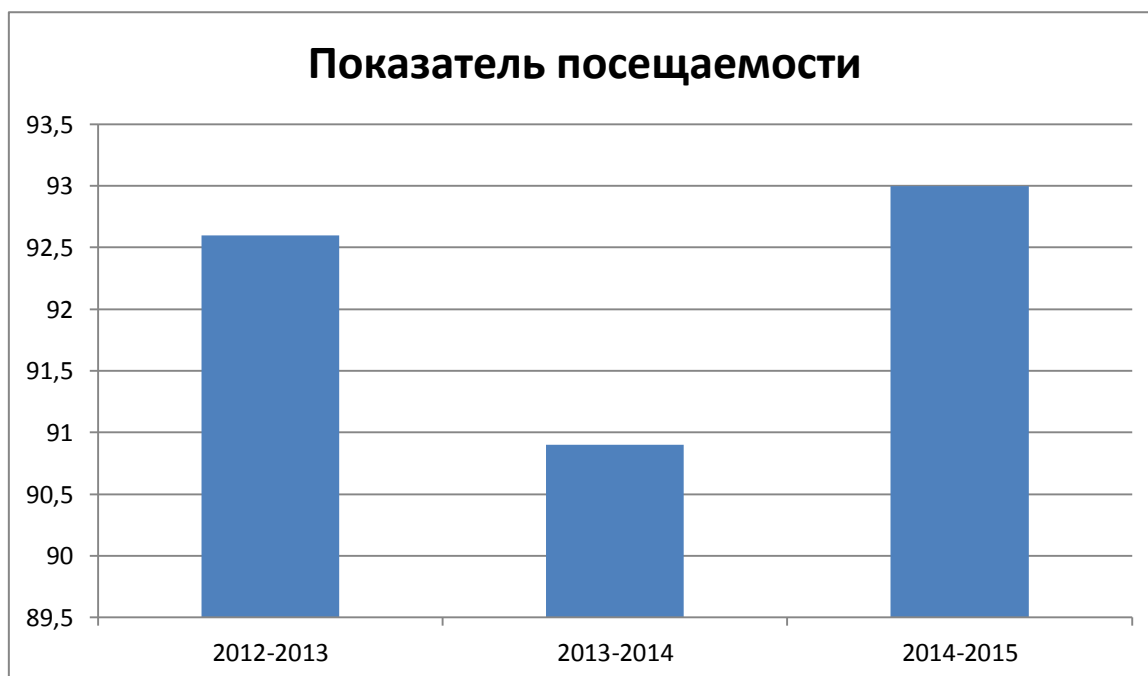
Организация физкультурно-оздоровительной работы:

- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в спортивных секциях);
- организация занятий по ЛФК;
- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-4 уроком в начальной школе;
- организация динамических перемен, физ. культпауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация двигательного режима обучающегося способствует организации работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни спорта, соревнований, олимпиад).

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа является основой рациональной организации нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышает адаптивные возможности организма, является важнейшим средством сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Слайд.

Сетка посещаемости за 2012/13 учебный год - 92,6%; 2013/14 учебный год - 90,9%; 2014/15 учебный год - 93%, школа № 21 города Оленегорска.



Формирование здорового образа жизни у обучающихся



Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Это одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье - у нас не будет будущего. Будущее нашей страны - счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми - сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено: «Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении и внеурочной деятельности, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Учебный предмет «физическая культура» - формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к состоянию своего здоровья, содействует воспитанию физических и моральных качеств, укрепляет здоровье и способствует самосовершенствованию.

Известно, что здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия.

Моя работа направлена на:

- формирование и развитие физической культуры личности,
- сохранение здоровья обучающегося,
- привитие обучающимся знаний по здоровому образу жизни.

Для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока:

- развиваю и совершенствую у учащихся жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- обучаю подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, лыжная подготовка);

- обучаю технике двигательных действий в базовых видах спорта;
- развиваю физические качества учащихся;
- использую оптимальную нагрузку,
- провожу инструктажи по охране труда,
- осуществляю контроль за физическим состоянием учеников,
- на теоретических занятиях рассматриваю вопросы здорового образа жизни;
- воспитываю чувство товарищества на занятиях в группах, командах;

Для реализации учебной программы я использую:

Методы:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения);
- практические (выполнение двигательного действия); (самостоятельная, индивидуальная работа).

Приёмы:

- работа в парах, командах;
- самостоятельная работа;
- дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья обучающихся.

Способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);
- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);
- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их);
- поточный (ученики выполняют упражнения друг за другом).

Это позволяет мне, начиная с 1-го класса, постепенно вовлекать учащихся в процесс совершенствования собственных физических возможностей.

Главная цель всей моей работы – сохранение здоровья учащихся, и в том числе через повышение двигательной активности учащихся и развитие мотивации к занятиям физической культурой.

Для решения поставленной цели я применяю:

- дифференцированный и индивидуальный подход (задания подбираются в соответствии с уровнем физической подготовки учащихся);
- вовлекаю учащихся в соревновательную деятельность (включение элементов соревнований при проведении уроков);
- провожу мониторинг физических качеств.

Отчет по проведению мониторинговых процедур по предмету «Физическая культура».

2013/14 учебный год

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21»

Учитель физической культуры: Уланова Нина Аркадьевна

Парал- лель	Всего учащих- ся	Приня- ло уча- стие чел - %	Освобожде- ны чел - %	Низ- кий уро- вень	Сред- ний уро- вень	Высо- кий уровень	Общий вывод по параллели. Уровень физи- ческой подго- товленности учащихся
1 А.Б.В.Г	106	98,1 %	1,9 %	9	91	4	средний
2 А,Б,В,Г	106	99 %	1,1 %	3	90	12	средний
3 А,Б,В,Г	108	100%	0 %	8	82	18	средний
4 А,Б,В,Г	83	98,8%	1,2%	5	69	8	средний
5 А,Б,В	89	99 %	1,1 %	5	73	10	средний
6 А,Б,В	77	83%	15%	6	52	5	средний
7 А,Б,В	77	79,2	12,9	10	31	20	средний
8 А,Б	57	82%	38 %	3	33	9	средний
9 А,Б,В	67	76,1	11,9 %	13	19	19	средний
10 А, Б.	48	72,9	20,8 %	8	25	15	средний
11А	29	68,9	20,6 %	10	6	4	средний
Итого:	847	91,4 %	8,5 %	80	571	124	средний

- провожу спортивные праздники: «Мама, папа, я - спортивная семья», «А ну-ка мальчишки!», «А ну-ка девочки». «В здоровом теле здоровый дух» - посвященный дню борьбы с наркоманией. «А ну-ка парни!»

- участвуем в городских соревнованиях;
- развиваю самостоятельность (через привлечение учащихся к подбору упражнений и проведению разминки);
- провожу нестандартные уроки (урок-соревнование, урок-турнир, урок-конкурс).

Провожу внеурочную деятельность в 1-2-3 классах: спортивная секция «Подвижные игры на основе баскетбола». Широко использую различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи.

Использование спортивного инвентаря развивает интерес у ребят к физической нагрузке.

Для обеспечения эффективного здоровьесберегающего процесса соблюдаю санитарно-гигиенические условия обучения, использую технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

Создан в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат для формирования потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей.

Таким образом, вся образовательная система, с ее начальных звеньев, требует сегодня переориентации на решение основной задачи современного образования – подготовку людей, умеющих быстро и успешно адаптироваться в сложной обстанов-

ке и принимать верные решения в любых, даже самых неординарных ситуациях. Одной из приоритетных задач является развитие образования как открытой государственно-общественной системы на основе распределения ответственности между различными субъектами в сфере образовательной политики, обеспечения качества образования, а также его контроля и оценивания. Важнейшим критерием оценки качества образования является состояние здоровья обучающихся.

Литература

1. Ахундов Р.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие. - Белгород: Изд-во БелГУ, 2001.
 2. Курамшин Ю.Ф. Теория физической культуры: Учебник. – 2 – изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
 3. Бутин И.М., Бутина И.А. и др. Физическая культура: 9-11 кл.: Учеб. пособие для учащихся общеобраз. учреждений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
 4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. Просвещение, 2012.
- Интернет ресурсы.

Проблема сохранения зрения учащихся и создания эффективной образовательной среды в гимназии

*Д.П. Шаповалов,
учитель физкультуры
МБОУ Гимназии № 9 г. Мурманска*

За последние десятилетия значительно возросло число лиц, страдающих нарушениями зрения: около 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый в развитых странах - близорукий. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки приводят к серьезным нарушениям обменных процессов и развитию заболеваний, в том числе органов зрения. При **спазме аккомодации** отмечается зрительное утомление при работе на близком расстоянии, рассмотрение удаленных предметов сопровождается сильным напряжением зрения. Чаще всего в школьные годы развивается **близорукость** (миопия), что связано, главным образом, с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении. Вследствие этого происходит нарушение кровоснабжения и возникают изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению в длину. В результате ребенок плохо видит далеко расположенные предметы и текст на классной доске и пытается исправить ситуацию, прищуриваясь или надавливая на глазное яблоко.

Дальнозоркость - врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока. При этом снижается острота зрения на близком расстоянии, возникает быстрая утомляемость глаз и боли, связанные со зрительной работой.

Астигматизм связан с нарушением степени кривизны роговицы и проявляется ухудшением зрения как на близком, так и на дальнем расстоянии, снижением зрительной работоспособности, болезненными ощущениями в глазах при работе на близком расстоянии. Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения у детей школьного возраста особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация

занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов. Крайне важно обеспечить хорошую освещенность.

Чтобы сохранить острое зрение в течение всей жизни необходимо соблюдать ряд несложных правил:

1) **Обеспечить себе здоровый и достаточный по времени сон.**

2) **Правильно питаться.**

3) **Улучшать кровоснабжение глаз.**

Комплекс упражнений для младших школьников

1) Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2) Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

3) Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4) Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5) Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, затем руки опустить. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений для учащихся 5-11 классов

1) Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

2) Сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.

3) Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5-6 раз.

4) Сидя. Делать круговые движения глазами сначала вправо, затем - влево. Повторить 5-6 раз.

5) Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.

6) Сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2–3 секунды, затем перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

7) Сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки.

Автор-составитель
О.А. Телёбина

**Формирование физической культуры,
здорового и безопасного образа жизни детей и молодёжи
Мурманской области: опыт, проблемы, перспективы**
*Материалы региональной научно-практической конференции
26 ноября 2015 года*

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка и корректура **Н.Б. Лившиц**

Подписано в печать 14.01.2016. Формат 60х84/16.
Уч.-изд. л. 7,0. Тираж 18 экз.
Отпечатано в ГАУДПО МО «Институт развития образования»
183010, г. Мурманск, ул. Советская, 9а