

Рецензия

на методическую разработку по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий школьников в урочное и внеурочное время,
разработанную учителем физической культуры

МБОУ ООШ № 31

Шалагиной Лилией Шайдулловной

Данная методическая разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий разработана для учащихся каждой ступени образования отдельно.

Содержание данной методической разработки позволяет решать учебные задачи здоровьесберегающего и здоровьесформирующего характера.

Предложенные комплексы различных физкультурно-оздоровительных упражнений составлены с учётом возрастных особенностей учащихся.

Предлагаемые физкультурно-оздоровительные мероприятия положительно влияют на аналитико - синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

В данной методической разработке наряду с требованиями к проведению физкультминуток и примерами, представлен анализ возможных ошибок. Приведены примеры внешних признаков утомления.

Данная методическая разработка может быть использована учителями-предметниками во время проведения учебных занятий и классными руководителями при проведении внеклассных мероприятий.

23.04.2024 г.

Главный специалист МКУ ЦРО

О.А. Седова

Подпись главного специалиста Седовой О.А. удостоверяю

Директор МКУ ЦРО



Е.Л. Тимченко

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 31 имени Г.В. Ластовицкого
муниципального образования город Новороссийск



Утверждено
Решением Педагогического совета
МБОУ ООШ № 31 имени Г.В.Ластовицкого
от 31.08.2023 года протокол № 1
Председатель  Тангилова Е.А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

(Методическое пособие)

Составители

Шалагина Л.Ш., учитель физической культуры МБОУ ООШ № 31 имени
Г.В.Ластовицкого

Физкультурно-оздоровительные мероприятия школьников. Методическое пособие для
учителей физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И РЕШАЕМЫЕ ИМИ ЗАДАЧИ.....	5
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (СПОРТИВНЫЙ ЧАС) В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ (ГПД).....	33
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ.....	39
ЛИТЕРАТУРА.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные формы организации занятий.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной работе. За ней будущее, т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной физкультурно-оздоровительной работой, главной целью которой является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех учащихся каждой школы.

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:

- активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
- овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей (форм) занятий:

- 1) утренняя гимнастика до учебных занятий;
- 2) физкультминутки и физкультпаузы на уроках;
- 3) игры и физические упражнения на удлиненных переменах;
- 4) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 5) туристские походы.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И РЕШАЕМЫЕ ИМИ ЗАДАЧИ

Физкультминутки, наряду с двигательными паузами, вводной гимнастикой, подвижными переменами, относятся к "малым" формам занятий физическими упражнениями. Они играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности.

Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыка, работа за компьютером, другие виды деятельности).

Физкультминутки - кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

- активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- эмоциональную "встряску" учащихся, возможность "сбросить" накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Физкультминутки проводятся в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды четким громким голосом. Проведение физкультминуток может вменяться "дежурному по здоровью". Положительный эмоциональный фон - обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Его может создать музыкальное сопровождение. Повысить интерес детей на начальных этапах внедрения физкультминуток в школе может какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд или класс.

Физкультминутки на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания учащихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки необходимо проводить на каждом уроке. Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления. Как правило, это происходит примерно на 20-й – 30-ой минутах урока. Физкультурные минутки не проводятся во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов.

В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты. Первое упражнение - потягивания, второе - третье для мышц шеи и рук, четвертое - для мышц туловища, пятое - для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.

Учителю следует рекомендовать учащимся применять разученные на уроках комплексы обще развивающих упражнений при выполнении домашних заданий.

Учитель, как правило, проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или наиболее подготовленным ученикам класса (группы), а учитель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой учащихся.

По команде учителя дежурный класса (группы) открывает форточку или окно, учащиеся прекращают выполнение заданий, ослабляют пояса, расстёгивают воротнички и начинают делать упражнения.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.

Физкультминутки положительно влияют на аналитике - синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Схема проведения физкультминуток, предлагаемую Е.Н.Глазуновым

Классы	1 класс	2-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
Количество и время проведения на уроке	Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)	Одна (на 20-25 минуте)	Начиная с 3 урока Одна (на 20-25 минуте)	Начиная с 4 урока Одна (на 20-25 минуте)
Продолжительность	Не менее 1,5-2 минуты каждая 1 физкультминутка:	Не менее 3 минут	Не менее 2-3 минут	Не менее 2-3 минут
Содержание	2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища 2я физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.	1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.		

Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я - 20-я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке. Во 2-ом - 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке начиная со 2-ого или 3-его урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Длительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Однако психика ребёнка, особенно в раннем возрасте, устроена не так, что малыша практически не возможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно; он делает не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится.

При проведении физкультминутки возможны следующие ошибки:

- Подбор упражнений без учёта вида деятельности на данном уроке;
- Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений;
- Выполнение движений с недостаточной амплитудой движений.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.

Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех у детей. Непринуждённая весёлая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором.

Важно знать функциональный характер физкультминуток.

1. Физкультминутки (ФМ) для улучшения мозгового кровообращения

а). Исходное положение - сидя на стуле.

1-голову наклонить вправо; 2-исходное положение;

3-голову наклонить влево; 4-исходное положение;

5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-исходное положение.

Повторить 3-4 раза. Темп медленный,

б). Исходное положение - стоя, руки на поясе.

1-поворот головы направо; 2-исходное положение;

3-поворот головы налево; 4-исходное положение.

Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

2. Физкультминутки (ФМ) для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

а). Исходное положение - стоя, руки на поясе.

1-правую руку вперёд, левую вверх;

2-переменить положение рук.

Повторить 3-4 раза.

Затем расслабленно опустить вниз и

потрясти кистями, голову наклонить вперёд.

Затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний,

б). Исходное положение - сидя или стоя.

Кисти тыльной стороной на поясе.

1 -2 - свести локти вперёд, голову наклонить вперёд;

3-4-локти назад, прогнуться.

Повторить 5-6 раз.

Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно.

Темп медленный.

в). Исходное положение - сидя, руки вверх.

1-сжать кисти в кулак;

2-разжать кисти.

Повторить 6-8 раз.

Затем руки расслабленно опустить вниз

и потрясти кистями. Темп средний.

3. Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища,
- а). исходное положение - стойка, ноги врозь, руки за голову.
 1-5-круговые движения тазом в одну сторону;
 4-6-круговые движения тазом в другую сторону;
 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.
 Повторить 4-6 раз. Темп средний,
- б). Исходное положение - стойка, ноги врозь.
 1-2-наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх;
 3-4 - исходное положение;
 5-8-то же в другую сторону.
 Повторить 5-6 раз. Темп средний.
- 4.Физкультминутки (ФМ) для младших школьников на уроках с элементами письма,
- а). Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
 Исходное положение - сидя, руки на поясе.
 1-поворот головы направо; 2-исходное положение;
 3-поворот головы налево; 4-исходное положение;
 5-голову наклонить вперёд; 6-исходное положение.
 Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- б).Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.
 Исходное положение - сидя, руки подняты вверх.
 1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти.
 Повторить 6-8 раз.Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.Темп средний,
- в). Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.
 Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе.
 1-повернуть туловище направо;
 2-повернуть туловище налево.
 Во время поворота ноги остаются неподвижными.
 Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- г).Упражнение для мобилизации внимания.
 Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища.
 1-правую руку на пояс; 2-левую руку на пояс;
 3-правую руку на плечо; 4-левую руку на плечо;
 5-правую руку вверх; 6-левую руку вверх;
 7-8 - хлопки руками над головой;
 9-опустить левую руку на плечо; 10-правую руку на плечо;
 11-левую руку на пояс; 12-правую руку на пояс;
 13-14-хлопки руками по бёдрам.
 Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный;
 2-3 раза - средний; 3-4 - быстрый; 1-2 - медленный.

В процессе освоения навыка письма школьник пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии двигательного статистического напряжения. Для того чтобы снять излишнее статистическое напряжение, на физкультурных минутках проводить рекомендуется упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Чаще всего устают глаза. Переутомление или непривычная нагрузка часто являются причиной головных болей. Для расслабления глаз полезно смотреть на зелёный цвет.

Упражнение для глаз.

1. Широко открыть глаза.

Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду.

Затем перевести взгляд до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду.

Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду.

Глаза держать открытыми.

Выполнять упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз - против часовой стрелки.

После выполнения упражнения напоминаем, что для сохранения зрения очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, то есть закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнения, облегчающие работу сердца, снижающее кровяное давление.

1. Свободно сесть на корточки (ступни полностью на полу),

максимально расслабиться, держа на вису голову и руки

Посидеть в этой позе 1 минуту.

Упражнения для снятия утомления.

Помогают быстро восстановить силы после тяжёлой нагрузки.

Их выполняем при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь.

Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна.

Всего 10-15 секунд и стало жарко.

Повторить 3 раза.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперёд.

Подтянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника.

Тянуть ровно - так, чтобы было приятно. 10-15 секунд.

3. Растянуть ладонями уши - вначале только мочки, а затем всё ухо целиком: верх - вниз, вперёд - назад.

При этом цокать языком, как лошадка. 10-20 секунд.

4. «Ворона», Произносить «Ка-аа-аа-аар!», Повторить 6 раз.

Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему нёбу, постараться дотронуться языком до маленького язычка.

Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

Легче, быстрее, ещё быстрее! 10 - 15 секунд.

6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка.

Повторить 6 раз.

Можно использовать физкультминутки под стихотворные тексты.

При подборе стихотворений к конкретному уроку обращаем внимание на следующее:

-важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;

-преимущественно отдаётся стихам с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;

-текст произносится учителем или воспроизводится в записи, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.

-на своих занятиях использовать различные движения с учётом индивидуальных особенностей детей.

Так, на занятиях с учащимися первых классов, развивая речевую и двигательную координацию использую облегчённые формы речи. Например, такие как:

1. На двери висит замок. *Сцепить пальцы обеих рук в замок.*
Кто его открыть бы мог? *Потянули, разводите руки в противоположные стороны, не расцепляя пальцы.* Покрутили, *выполнять сцепленными в замок пальцами движения вперёд - назад.*

Постучали, *Стучать основаниями ладоней друг о друга, не расцепляя пальцы.*

И открыли! *Расцепить пальцы.*

2. Буратино потянулся, *Руки тянем вверх.*

.Раз - нагнулся, Два - нагнулся. Три – нагнулся. *Наклон головы вперёд.*

Руки и голову держим на весу. (Движения повторяем 3 раза).

Руки в стороны развёл. *Руки разводят в стороны.*

Ключик, видно не нашёл. *Сжимаем пальцы правой руки в кулачок, указательный выпрямлен. Производит движения рукой влево-вправо, как маятник часов.*

Чтобы ключик нам достать, надо на носочки стать. *Поднимаются на носочках и тянут руки вверх.*

3. Волшебные пальчики.

Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им опять. Постучали, повертели И работать расхотели.

Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, приговаривая при этом слова.

Этот пальчик хочет спать. Этот пальчик прыг в кровать Этот рядом прикорнул. Этот пальчик уж уснул. А другой давненько спит. Кто у нас ещё шумит?

Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится.

Тише, тише, не шумите. Пальчики не разбудите. Утро ясное придёт, Солнце красное взойдёт. Станут птички распевать, Станут пальчики вставать. Просыпайся детвора! В школу пальчикам пора!

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Достаточно на уроках во время физкультминуток делать упражнения по А.Н. Стрельниковой - в которых короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма.

1. Вдох - «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгаем носом, как бы нюхая запах гари).

2. Выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если этот выдох через нос,

3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем - нюхаем, кланяемся - нюхаем, приседаем - нюхаем и т. д.

Чтобы научить ребёнка делать упражнения, необходимо хорошо освоить их выполнение. Необходима определённая последовательность их выполнений. Для того чтобы внести некоторое разнообразие, количество упражнений можно чередовать, сохраняя их последовательность.

Дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой можно делать полностью, так и небольшую её часть, если есть меньший отрезок времени. Упражнения можно выполнять по-разному;

1. Все 12 упражнений по 4-5 раз с паузами между ними или даже без остановки. Если позволяет подготовка детей.
2. Делать упражнение, начиная с «Ладосек» по одной «тридцатке», пока не кончится отведённое время.
3. Сделать «Ладоски» и «Погончики» по одной «тридцатке», а «Насос», «Кошка» и «Обними плечи» по три.

Парадоксальная дыхательная гимнастика даёт большой положительный результат в укреплении, здоровья детей, Активно включает в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазобедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс), вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Выполняя упражнения, одновременно с коротким шумным вдохом и пассивным выдохом достигается тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями. Эти упражнения раздражают обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа со всеми органами.

Чудо-нос.

Глубоко и тихо, как

Носиком дышу. Дышу свободно,

угодно.

Выполню задание, задержу дыхание

Раз, два, три, четыре -

Снова дышим: глубже, шире.

После слов «задержу дыхание» делаем вдох и задерживаем дыхание.

Музыкальный алфавит.

Упражнение выполняется несколько раз.

1 - дыхание переводим после каждой строчки;

2 - дыхание переводим через строчку.

Постепенно произносим алфавит на одном дыхании, желательно под музыку.

Процесс становления речи у детей во многом зависит от того, насколько различные системы организма работают слаженно, от особенностей строения органов речи. От уровня развития психики.

Огромное значение имеет состояние здоровья ребёнка, его нервной системы, высших психических функций - внимания, памяти, мышления, поскольку от уровня развития этих процессов во многом зависит уровень развития речи, и наоборот, с помощью речи эти процессы становятся по-настоящему человеческими.

Физкультминутки снимают умственное утомление у учащихся и поддерживают их работоспособность на стабильном уровне.

На логопедических занятиях чаще использую для разминок и упражнений. А также на развитие внимания и быстроты реакции схемы зрительных траекторий, иногда эти схемы заменяю картинным материалом. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой туловищем, выполняются в позе свободного состояния. Результатом таких физкультминуток является развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизации, скорости ориентации в пространстве.

1.Коррекции дыхания;

2.Постановки голоса.

Для коррекции дыхания важна специальная дыхательная гимнастика, которую можно выполнять практически в любых условиях: сидя, стоя. Поэтому упражнения специальной дыхательной гимнастики имеют особую значимость в проведении физкультминуток.

Упражнения специальной дыхательной гимнастики.

Упражнение 1.

Спокойно вдохните через нос, выдохните через рот. Повторить 4 раза.

Упражнение 2.

Руки на коленях; разведите руки в стороны - на вдох, положите руки на колени - на выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3.

Ноги на ширине плеч; поднимите руки вверх - на вдох, наклонитесь вниз, достаньте до пола - на выдох, выпрямитесь. Повторить 4 раза.

Упражнение 4.

Руки перед грудью; сделайте два рывка локтями назад; разведите руки в стороны.

Повторите 6 раз.

Упражнение 5.

Спокойно вдохните через нос, на выдохе произнесите звук Ш. Повторить 6 раз.

Упражнение 6.

Пальцы рук на рёбрах; на вдох - расширьте грудную клетку в стороны, на выдох - сожмите грудную клетку и выпрямитесь. Повторить 4 раза.

Упражнение 7.

Пальцы рук к плечам; правым коленом достаньте левый локоть и наоборот. Повторить 6 раз.

Упражнение 8.

Облокотившись на спинку стула, держитесь за сиденье, ноги выпрямите. В этом положении - вдох, движение ногами «велосипед» - на выдохе. Повторить 6 раз.

Упражнение 9.

Руки на коленях; разведите руки в стороны - на вдох, обнимите себя и выпрямитесь - на выдох. Повторить 4 раза.

Упражнение 10.

Руки на плечах; сделайте круговые движения локтями на счёт 4 - три раза в каждую сторону. Повторить 4 раза.

Упражнение 11.

Спокойно вдохните через нос, на выдохе произнесите звук С.

Повторить 6 раз.

Упражнение 12.

Руки на поясе; отведите руку в сторону - на вдох; наклоните туловище вниз к противоположному носку ноги и возвратитесь в исходное положение - на выдох.

Повторить 4 раза.

Вот так постепенно мы дошли до усталого позвоночника, а он, наверное устаёт быстрее всего. Дети не готовы сидеть подолгу за партой, выгибают спину дугой. Ложатся на парту и сразу видно, что требуется физкультминутка. Отдохнуть можно, превратившись в животных, в птиц:

Зайчик беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки, приготовился к зарядке.

Повернулся влево, вправо, приседанья сделал справно.

Клювиком почистил пух и опять за парту - плюх!

Можно также регулировать темп физкультминутки - замедлять или ускорять. И тогда эти задания приобретут шуточный оттенок.

Физкультминутку можно проводить и под музыку, если это не мешает поставленным задачам урока. Такие задания требуют большей подготовки, и занимают большее количество времени, но с радостью воспринимаются детьми. Мы проводим под музыку знакомых мультфильмов или песенки сказочных героев.

Физкультминутки могут включать в себя не только физические упражнения, но и игры, «этюды для души» - аутотренинги.

Виды физкультминуток:

- 1) упражнения для снятия общего или локального утомления;
- 2) упражнения для кистей рук, пальчиковая гимнастика.
- 3) гимнастика для глаз;
- 4) гимнастика для улучшения слуха;
- 5) упражнения для профилактики плоскостопия;
- 6) упражнения, корректирующие осанку;
- 7) дыхательная гимнастика.
- 8) общеразвивающие физкультминутки.
- 9) физкультминутки-игры.
- 10) аутотренинги-релаксация.

Время начала физической минутки определяется самим учителем – при появлении первых признаков утомления. Это случается примерно через 20–25 минут после начала урока. Внешним проявлением утомления является рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка и т.д. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность урока поможет включение в структуру урока двигательных упражнений средней интенсивности.

Упражнения для снятия общего или локального утомления

Лягушки

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

Котенок

котенок крадется (движение на цыпочках);
котенок бежит (выполняется движение с пятки на носок);
котенок танцует (различные танцевальные движения).

Упражнения для кистей

Аплодисменты. Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и т.д. Упражнение выполняется 15–20 секунд.

«Аплодисменты» могут быть предназначены конкретному ученику, отличившемуся в работе. Это поможет создать доброжелательную атмосферу на уроке.

Бабочка (сказка). Подобные упражнения развивают воображение. Целесообразно провести конкурс на лучшую сказку – упражнение для физкультминутки.

Бабочка спит в твоём кулачке. Вот она начинает медленно просыпаться. Сначала затрепетало маленькое крылышко (мизинец), потом – другое (безымянный палец). Наконец запорхало большое крыло (средний палец). Крылышки быстро двигаются, но бабочка еще не взлетела, а сидит на ладошке другой руки. Подуй на нее! Полетела!
Далее логично провести упражнение «Бег глазами» (см. ниже).

Гимнастика для глаз

Почти девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушений зрения.

Для профилактики близорукости и замедления ее развития используем специальную гимнастику для глаз – офтальмотренажер, схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

Гимнастика для глаз на офтальмотренажере. На схеме с помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения задания: вверх–вниз, влево–вправо, по часовой и против часовой стрелки, по внешнему и внутреннему овалам, по кругам в центре. Каждая траектория отличается от остальных цветом. Упражнения выполняются стоя.

Бег глазами. Можно на кончик указки прикрепить искусственную бабочку (или кузнечика) и отправиться вместе с ней в путешествие. По просьбе учителя дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Упражнения выполняются стоя.

Филин. Учащимся предлагается закрыть глаза и держать их закрытыми 3–4 секунды. Широко раскрыть глаза, смотреть вдаль и не моргать в течение 5–6 секунд.

Вызывает восторг у детей упражнение «Веселые рожицы». Изображаем мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика: губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую, в правую сторону. Затем изображаем кикимору, бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.

Рисование носом. Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

Далеко – близко. Упражнение проводится учителем, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет учитель.

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения по коррекции осанки выполняются стоя.

Двигательный аппарат школьника интенсивно формируется. Результатом этого процесса становится осанка. Осанка – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Неправильная поза во время школьных занятий способствует развитию нарушений опорно-двигательного аппарата. Серьезным нарушением является сколиоз: искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков, что чревато развитием в дальнейшем органической патологии.

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки осуществляем в двух направлениях:

созданием необходимых гигиенических условий;

становлением мотивационной сферы гигиенического поведения.

Самокоррекция

Выпрямиться. Раз – посмотреть налево; два – посмотреть направо. Подравняться.

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

Кузнечики. Спина прямая, руки на поясе.

Поднимают плечики,

Прыгают кузнечики!

(Прыгают на носках легко.)

Выше, выше, высоко,

Ниже, ниже, низко. (Приседают.)

Сели, посидели,

Травушку покушали,

Тишину послушали...

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Чудо-нос. После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание. Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

Дыхательная медитация

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

Скороговорки музыкальные (речитатив). Скороговорки – благодатный материал на уроках словесности. Они уместны на орфографической пятиминутке для актуализации каких-либо орфограмм, на физкультминутке – как элемент дыхательной гимнастики. Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Учитель может использовать любую другую скороговорку в соответствии с темой урока.

Музыкальный алфавит

Упражнение выполняется несколько раз:

1 – дыхание переводим после каждой строчки;

2 – дыхание переводим через строчку.

Постепенно произносить алфавит на одном дыхании, желательно в ритме определенного мотива.

А, б, в, г, д, е, ё;

Ж, з, и, й, к;

Л, м, н, о, п, р, с;

Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;

Мягкий знак и твердый знак, э, ю, я!

Наизусть весь алфавит знаю я!

Методика освоения и проведения физкультпауз:

1. Физкультминутки проводятся на каждом уроке между 20-й и 25-й минутами в течение 1,5–2 мин.
2. Каждый комплекс физкультминуток состоит из 5–6 упражнений, повторенных 5–6 раз, из них 3 упражнения – из предложенных нами (по одному из каждого блока).
3. Учителя, работающие в начальных классах, изучают весь материал – в том числе и теоретические обоснования.

Комплекс упражнений, рекомендованных для включения в физкультминутки

Упражнение 1. Воздействие надавливанием на пальцы рук (по методике японского врача Намикоси Такудзиро).

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему. Такудзиро утверждает, что пальцы представляют собой «пути обратной связи» с теми или иными органами. Например, нажатие на средний палец тонизирует мозг, снижает повышенное кровяное давление; воздействуя на мизинец, можно улучшить сердечную деятельность.

В своей физкультурно-оздоровительной работе мы используем надавливание на пальцы рук в сочетании с дыхательными упражнениями по методу Стрельниковой, и эти воздействия значительно улучшают самочувствие. Нажимать следует от основания пальца до кончика, включая подушечку, в 3–4 приема. Надавливать палец нужно попеременно на лицевую, тыльную, а затем и на боковые стороны пальцев. Продолжительность надавливания – 3 сек., сила – средняя. Обработываются пальцы обеих рук поочередно. Можно выполнять такие надавливания, одновременно проговаривая стихотворение:

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес ходил,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарил сам,

Этот пальчик сам все съел,

Оттого и потолстел.

Упражнение 2. Воздействие на активные точки ног (по методике К. Динейки).

Надавливая на активные точки подошвы, мы стимулируем функции многих внутренних органов. Чтобы оказать общее воздействие на все активные точки подошв, следует сидя катать палку. Продолжительность – 2–3 мин. На обычную палку мы приклеили узкие продольные полоски из пластмассы. Катание такой палки будет оказывать более сильное воздействие на активные точки.

Массаж рефлексогенных зон стопы – особый способ борьбы с утомлением. Зональный самомассаж подошвы оказывает удивительно мощное тонизирующее, общеукрепляющее действие (В.А. Иванченко. Секреты вашей бодрости. – М.: Знание, 1988).

Упражнение 3. Массаж биологически активных точек на ушной раковине.

С помощью их массажа можно быстро поднять общий тонус нервной системы, снять утомление, мобилизовать функции систем, лимитирующих работоспособность (В.А. Иванченко).

Тщательно помассировать надавливанием средней силы ушные раковины от верхней точки до мочки. Продолжительность – 10–15 сек.

Упражнение 4.

И.п.: сидя за партой, ноги согнуты, руки на коленях. «Перекатывание» стоп с пятки на носок. Руками массировать биологически активные зоны колена. Продолжительность массажа – 8 сек.

Упражнение 5. «Слон».

Стоя, ноги на ширине плеч или сидя, прижать голову к плечу и оглядеть комнату (класс). Стараться двигаться всей верхней частью тела, как будто рисуете «восьмерку». Во время движения вытянуть руку и смотреть на пальцы (если в поле зрения движения вся рука, значит, упражнение выполнено хорошо). Повторить другой рукой.

Упражнение 6. «Сова».

Обхватить плечо и «размять» мышцы. Повернуть голову и посмотреть через одно плечо, затем через другое. Опустить голову на грудь, дышать глубоко, расслабляя мышцы. Повторить упражнение, разминая другое плечо.

Упражнение 7. «Желтая обезьяна».

Сидя за партой, опустить голову на руки, закрыть глаза, расслабиться и думать только о желтой обезьяне (созидательный образ). Образ можно менять, например, на «зеленую обезьяну» и т.п.

Упражнение 8. «Кошка» (по Стрельниковой).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

I. Упражнения, способствующие развитию мышц пальцев, руки, предплечья. Замечено, что дети, особенно первоклассники, в первое время на уроках письма сильно сжимают ручку, что приводит к быстрому устанию пальцев. Учитель в этом случае может провести одну из рекомендуемых физкультминуток.

«Дождь и град»

Учитель говорит: «Дождь идет... Пошел град... Небо стало ясным... Засветило солнышко». Под слова «дождь идет» дети постукивают по парте кончиками пальцев, перебирая их по очереди, как при игре на пианино. Создается впечатление шума во время дождя. Под слова «пошел град» руки поворачиваются ладонями вверх, и дети стучат по парте суставами пальцев. При этом создается впечатление ударов града по крыше. Так повторяется несколько раз, пока учитель не скажет: «Небо стало ясным. Засветило солнышко».

«Елочка»

У елочки, у елочки
Пушистые иголки!
Душистые, пушистые
Зеленые иголки!

Все встают из-за парт. Руки вытянуты вперед на уровне груди (выполняют это по команде учителя «раз!»). Надо, чтобы ладонь правой руки смотрела в ладонь левой. Учитель говорит, что движение надо начинать с большого пальца. Под слова «у елочки» дети сгибают и разгибают большой палец. Под вторично произнесенные слова «у елочки» - указательный палец; под слово «пушистые» - средний; под слово «душистые» - мизинец. Под слова «пушистые, зеленые иголки» дети 3 раза сжимают и разжимают ладонь.

«Считалочка»

Раз, два, три, четыре, пять!
Ох как весело играть!
Руки вверх подними,
На пальчики посмотри,
Шире руки разведи!
А потом их опусти!

Учитель говорит: «Руки вперед на уровне грудной клетки». Под слова «раз, два, три, четыре, пять» дети, стоя у своих парт, свободно потряхивают кистями рук (движение сверху вниз). Под слова «ох как весело играть» - легкие хлопки в ладони; под слова «руки

вверх подними» все поднимают руки, сопровождая глубоким вдохом и выдохом; под слова «на пальчики посмотри» поднимают голову, прогибая спину. Дальше под слова «шире руки разведи» разводят руки в стороны и делают глубокий вдох, под слова «а потом их опусти» опускают руки вниз и делают глубокий выдох.

«Ветер»

Ветер дышит, дышит

И деревья все колыхает.

Ветер тише, тише,

А деревья выше, выше.

Сядем тише, тише.

Руки вверх - глубокий вдох. Затем - в стороны, взмах кистями. Снова вверх - глубокий вдох. И вниз, продолжительный выдох. Дети садятся за парты.

«Перчатки»

В ноябре, в декабре

Будет холод на дворе.

И тогда мы все, ребятки,

Будем надевать перчатки.

Будем так их надевать.

А потом вот так снимать.

Можно проводить физкультминутку сидя и стоя. Под слова «в ноябре, в декабре» дети сжимают и разжимают пальцы рук; под слова «будет холод на дворе» потереть руки, поежиться; под слова «и тогда мы все ребятки» опять потряхивают кистями рук; под слова «будем надевать перчатки» заложить пальцы правой руки в левую так, чтобы получилась корзинка; под слова «будем так их надевать» показывают движением левой руки по правой, как будто надевают перчатку на каждый пальчик; под слова «а потом вот так снимать» движением правой руки показывают, как надо снимать с каждого пальчика.

II. Упражнения, способствующие развитию мышц грудной клетки, улучшению кровообращения, регулирующие обмен веществ в организме.

На уроках письма дети сильно нагибаются над партой, не всегда выдерживают нужную позу, отчего грудная клетка все время находится в сжатом положении и легкие получают недостаточное количество воздуха. Процесс вдоха и выдоха неполон. От этого дети быстро устают. Снимать эту усталость могут помогать следующие физкультминутки:

«Считалочка»

Раз, два - выше голова!

Три, четыре - руки шире!

Пять, шесть - тихо сесть.

Дети встают и под слова учителя, которые являются в данном случае командой, выполняют соответствующие движения.

Руки вверх подними!

Руки вверх подними!

Руки шире разведи!

Делай раз, делай два,

Делай три!

Физкультминутка выполняется стоя. Дети плавно поднимают и опускают руки, сопровождая движения глубоким вдохом и выдохом.

«Деревья и кустики»

Дети встают, выходят из-за парт, по команде учителя «кустики» приседают. На слово «деревья» встают. Детям эта физкультминутка очень нравится.

«Делаем зарядку»

Один, два, три, четыре - руки шире!

Один, два, три, четыре, пять -

Быстренько присядь!

Раз, два, три - еще разок!

Теперь встанем на носок.

Выполняется стоя. Под слова учителя, «один, два, три, четыре» разводят руки в стороны; под слова «один, два, три, четыре, пять» приседают несколько раз; под слова «теперь встанем на носок» дети приподнимаются, затем тихо садятся за парты.

«Правильно переходим улицу»

Очень, очень осторожно

Через улицу иди.

И налево, и направо

Обязательно гляди.

Выполняют стоя. Дети выполняют движения «ходьба на месте» с поворотами головы налево и направо, как это делается при переходе улицы.

III. Комбинированные упражнения снимают усталость и содействуют развитию мышц пальцев, кисти руки, предплечья, грудной клетки, ног. При помощи их дети усваивают правила посадки.

«Цветы»

Вот фиалка, вот тюльпаны, георгины, розы, астры.

Вот и лилии, пионы, колокольчики и маки.

Васильки, сирень, жасмин - Все вошли в букет один.

А букет красив, душист! От цветов и воздух чист.

Проводится сидя. Учитель показывает цветок за цветком, а дети их называют: фиалка, тюльпаны... Под слова «все вошли в букет один» дети делают движения рук, будто бы собирают цветы в букет; под слова «а букет красив, душист» дети делают радостное выражение, будто они видят букет у себя в руках и восхищены им; под слова «от цветов и воздух чист» делают несколько глубоких вдохов и выдохов.

«Какая это рука?»

Исполняется стоя. Под слова учителя «это правая рука» дети поднимают правую руку и делают вдох; под слово «правильно» опускают и делают выдох. Таким же образом поднимают и опускают левую руку. Дальше показывают правую и левую ногу, нагибаясь и разгибаясь, делая соответственно вдох и выдох.

«Гуси»

Гуси серые летели,

На лужайке тихо сели.

Походили, поклевали,

Затем снова улетели.

Дети делают произвольные движения руками, ногами, совершая ходьбу на месте. Наклон головы вперед, назад, взмах рук.

«Птицы летят»

Птицы летят.

Воробушки сели.

Птицы улетели.

Дети за парты сели.

Ребята встают, выходят из-за парт. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Под слова учителя «птицы летят» дети делают взмах руками (крыльями). Под слова «воробушки сели» дети приземляются легко, бесшумно, делают подскоки на носках; под слова «птицы улетели» встают, садятся на свои места.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Самолёт

Полетели, полетели, вперёд руками завертели.

А потом наоборот —назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.) Руки в стороны — в полёт отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд, левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Сели — встали, сели — встали, сели — встали, сели — встали.

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали. (Движения по тексту.)

Сильный ветер сосны крутит, сильный ветер сосны крутит,

Словно самый тонкий пруттик.

Ёлки ветер клонит тоже, мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)

Вот по веткам белка мчится. белка ветра не боится.

Белка прыгает так ловко, ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)

А куда медведь идёт? Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)

Ну, а нам пора садиться заниматься, не лениться. (Дети садятся.)

Скачет лягушонок

Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши) Ква-ква-ква! (Прыжки на месте)

Плავает утенок, (Хлопаем в ладоши) Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны)

Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши) Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)

А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.) Бе-бе-бе! (Приседаем)

Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши) Раз-два-три! (Прыжки на месте)

Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.) Раз-два-три! (Ходьба на месте)

Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.) Спортом занимаются! (Прыжки на месте)

Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте)

Вот присела на минутку, (Присели)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо)

И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах)

(А. Барто)

Скок-поскок

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах)

Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах)

В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте)

В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши)

Зайцу холодно сидеть, (Присели)

Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши)

Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз)

На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх)

Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс)
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах)
А затем вприсядку, (Приседаем)
Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами)
Скок-скок-скок!
Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк. .
Раз — согнуться, разогнуться.
Два — нагнуться, потянуться.
Три — в ладоши три хлопка.
Головою три кивка. (Движения по тексту)

Смотри скорей, который час
Смотри скорей, который час,
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево — раз! Направо — раз!
Мы тоже можем так.
Чтоб стать похожим на орла
И запугать собак,
Петух расправил два крыла...
Мы тоже можем так. (Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их)
Пастух в лесу трубит в рожок —
Пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок...
Мы тоже можем так. (Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте)
Идёт медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг...
На двух ногах, на двух руках.
Мы тоже можем так. (Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

С неба падают снежинки, с неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке. Будем их ловить руками
И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки)
А вокруг лежат сугробы, снегом замело дороги. (Потягивания — руки в стороны)
Не завязнуть в поле чтобы, поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются)
Вон лисица в поле скачет, словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте)
Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.) и к себе приходим в дом. (Дети садятся)

Солнечные зайчики
Солнечные зайчики играют на стене, поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне, ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот — левой, левой!
Убежал на потолок. (Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика)

Солнце

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх)

Руки в стороны потом, мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны)

Мы закончили разминку, отдохнули ножки, спинки.

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз)

По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны)

Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя)

Побелел морковный нос. (Дети показывают нос)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте)

Вьюга злится,

Снег кружится, (Дети кружатся)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками)

Солнце спит и небо спит

Солнце спит и небо спит, (Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке)

Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало, (Подняли руки вверх, потянулись)

Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками)

Вдруг повеял ветерок, (Качаем раскрытыми в стороны руками)

Небо тучей заволокло, (Закрыли лицо руками)

И деревья раскачал. (Качание туловища влево-вправо)

Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам, (Хлопаем в ладоши)

Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи, (Приседаем)

Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину)

Стоп, машина

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп! (Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст. В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: «Стоп!»)

При работе над интонацией движения ребенка носят естественный характер. Они включают в себя и естественные жесты, связанные с выражением смеха, отрицания, гнева и т.д. Характер этих движений различен – от плавных и медленных до отрывистых и резких. При помощи этих эмоционально окрашенных движений происходит знакомство ребят на физкультминутках с различными интонациями. Регулярное использование интонационных речевых игр учит детей управлять своими эмоциями, употреблять их в нужных ситуациях, что играет важную роль в становлении процесса общения детей в классе.

Интонационные речевые игры.

Мэри

У маленькой Мэри большая потеря –

Пропал ее правый башмак. В одном она скачет, и жалобно плачет:

Нельзя без потери никак!

Но, милая Мэри, забудь о потере.

Ботинок для правой ноги, сошьем тебе новый
Иль купим готовый, но только смотри, береги!

Доктор

Доктор, доктор, Как нам быть? Уши мыть или не мыть?

Отвечает доктор гневно:

"Надо мыть их ежедневно! Если уши мыли вы, если уши мыли мы,

Если уши вымыл ты, значит, уши вы-мы-ты!"

2. Разыгрывание

Ученики делятся на три группы: 1-я – авторы; 2-я – ученики; 3-я – доктор. Дети читают текст по ролям, а затем обмениваются ролями.

А вот пример проговаривания другого стихотворения (синхронно с учителем) в сопровождении естественных движений.

Муха

Муха в гости собиралась, ехать очень далеко.

Умывалась, одевалась, перед зеркалом металась

И – попала в молоко.

– Ты куда попала, муха?

– В молоко, в молоко.

– Хорошо тебе, старуха?

– Нелегко, нелегко.

– Ты бы вылезла немножко!

Не могу, не могу.

– Я тебе столовой ложкой помогу, помогу.

– Лучше ты меня, бедняжку, пожалей, пожалей.

Молоко в другую чашку перелей, перелей.

Проговаривание вопросительных предложений сопровождается движением, обозначающим вопрос. Интонацию при ответе дети выбирают сами. Стихотворение также может быть разыграно по ролям (1 – автор, 2 – муха).

Пузыри

Мама! Мама! Посмотри!

Я пускаю пузыри.

Желтый, красный, голубой.

В каждом я и ты со мной.

Посмотри-ка, посмотри! –

Просит маму Натка.

Ой, а где же пузыри?

Лопнули! Как жалко.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ЗВЕНА

1. И.п. - стоя, руки сзади соединены в замок. Отведение рук назад.

2. И.п. - сидя на стуле, кисти на затылке, голова несколько опущена вперед. Отводить голову назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

3. И.п. Сидя за партой, руки прижаты к груди.

1. Руки в стороны.

2. Руки вверх.

3. Руки в стороны.

4. И.п.

4. И.п. Сидя за партой, руки к плечам.

1. Наклон вправо.

2. И.п.

3. Наклон влево.

4. И.п.

5. И.п. Стоя, руки на поясе.

1. Встать на носки, потянуться вверх.

2.И.п.

6. Сидя за партой, положить на голову книгу и продержать 5 сек.

«Делаем зарядку»

Один, два, три, четыре — руки шире!

Один, два, три, четыре, пять — Быстренько присядь!

Раз, два, три — еще разок!

Теперь встанем на носок.

Выполняется стоя. Под слова учителя, «один, два, три, четыре» разводят руки в стороны; под слова «один, два, три, четыре, пять» приседают несколько раз; под слова «теперь встанем на носок» дети приподнимаются, затем тихо садятся за парты.

«Правильно переходим улицу»

Очень, очень осторожно

Через улицу иди.

И налево, и направо

Обязательно гляди.

Выполняют стоя. Дети выполняют движения «ходьба на месте» с поворотами головы налево и направо, как это делается при переходе улицы.

III. Комбинированные упражнения снимают усталость и содействуют развитию мышц пальцев, кисти руки, предплечья, грудной клетки, ног. При помощи их дети усваивают правила посадки.

Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.

Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.

И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

«Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избежать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую

руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Корригирующие упражнения для нормализации осанки

Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

Ходьба обычная, следя за осанкой.

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для глаз

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления, предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, Усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

«Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз).

Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
«Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

«Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

Для школьников средних и старших классов

1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

Упражнение «метка на стекле».

В классе во время физкультминуток может использоваться следующая модификация данного упражнения. К оконному стеклу приклеить кружок 7x7 на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрели на кружок (3-4 сек). Теперь давайте посмотрим на ... (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна (3-4 сек). Теперь опять посмотрите на кружок на оконном стекле». Повторить упражнение 5-6 раз, поочередно переключая внимание каждого ребенка с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна. Упражнение можно выполнять их исходных положений сидя и стоя.

Для детей с близорукостью это упражнение проводится для профилактики прогрессирования заболевания в кабинете охраны зрения или назначается в виде домашнего задания. Ребенок (в назначенных ему очках) становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка красного цвета диаметром 3-5 мм. Вдали от линии зрения, проходящей через метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводятся два раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня

продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня - 5 минут и в остальные дни - 7 минут.

Во время регламентированных перерывов при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20-25 минут выполнять следующие комплексы упражнений, их следует менять через каждые 2-3 недели. Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана (при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз).

Вариант 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать глазами 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Мероприятия для снятия статического утомления мышц спины

Специальные упражнения для физкультминуток на уроках

Для снятия статического утомления мышц спины и профилактики нарушений осанки в физкультминутки, проводимые на уроке, целесообразно включать следующие упражнения:

Комплекс 1 (сидя за партой)

И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.

И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Комплекс 2 (сидя за партой)

И.п. - руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.

Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в исходное положение.

И.п. - руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание.

Комплекс 3 (стоя за партой)

И.п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.

И.п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

И.п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Комплекс 4 (стоя за партой)

И.п. - руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.

И.п. - руки на поясе. Два пружинящих наклона вправо и влево.

3. И.п. - руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в и.п. Каждое упражнение повторять 6-8 раз.

Физкультурная пауза, физкультминутка.

Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительность ее до 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливаются, исходя из особенностей трудовых процессов—степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для тех, чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливается в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Комплексы упражнений, передаваемые по радио и предлагаемые телевидением, предназначены для людей, работа которых связана с малой подвижностью (умственный, а также легкий физический труд). Время трансляции, разумеется, не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на пленку и воспроизводить в наиболее удобное время. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25°C и влажности выше 70%

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:

Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх—вдох, возвращаются в исходное положение—выдох. Повторяют 3-4 раза.

Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой–выдох, возвращаются в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх–вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула–выдох. Повторяют 3-4 раза.

Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая–выдох, выпрямляясь–вдох.

Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз.

Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.

Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед–вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок–вдох, возвращаясь в исходное положение–выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя: (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения,–сидя на скамейке)

Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:

Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок”—вдох, руки опускают—выдох.

Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову—вдох, опуская руки и приставляя ногу—выдох.

Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз—выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки—вдох.

Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

Поднимая руки вверх, прогибаются назад—вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе—выдох.

Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки—выдох.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (СПОРТИВНЫЙ ЧАС) В ГРУППАХ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ (ГПД)

Спортивный час в группах продлённого дня способствует укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными. Проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Поэтому оптимальными сроками в режиме дня для спортивного часа является время с 12.00 до 13.00 и с 17.00 до 18.00.

Занятия проводятся воспитателем или специалистом, имеющим специальное образование. На физкультурных занятиях в ГПД решаются следующие задачи:

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
- продолжение совершенствования жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- закрепление у детей интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют обще развивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажёрах, ходьба на лыжах, катание на коньках, санях, плавание, подвижные, народные и спортивные игры, конкурсы, развлечения и т.д.

Основная форма занятий в ГПД - урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры. Занятия проводятся ежедневно, учащиеся должны чувствовать себя свободно, раскованно. Всё это налагает дополнительные требования на воспитателя, учителя по обеспечению безопасности занятий.

Занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной учащимися в течение учебного дня. При этом следует ориентироваться на следующее деление по возрастным группам: I – II, III – IV, V – VI, VII – VIII, IX – XI классы, но при этом следует учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности физического развития и уровень физической подготовленности детей.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес учащихся к занятиям.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами, булавами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Среди подвижных игр предпочтительнее народные, умелое использование которых обогащает содержание занятий.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе

соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

Характеристика внешних признаков утомления

Внешние признаки	Небольшое	Среднее	Выраженное
Окраска кожи	Лёгкая	Значительная	Бледность или синюшность
Потливость	Незначительная	Большая	Чрезмерная
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое	Страдальческое
Характер дыхания	Учащённое, ровное	Учащённое, периодически глубокие вдохи и выдохи	Резко учащённое, поверхностное и аритмичное
Координация движений, внимания	Чёткое выполнение команд	Неуверенные движения, нечёткое выполнение команд	Дрожание конечностей, отставание в ходьбе от группы
Жалобы	Нет	Усталость, боль в мышцах, сердцебиение	Головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе группы окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, подсчитывать очки и др.

Учитывая интересы учащихся, воспитатель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха учащихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

Вместе с тем физкультурные занятия в продлённом дне не должны быть отданы на самотёк. Наоборот, ими следует умело управлять, руководить, направляя действия ученического коллектива, поощряя инициативу. Для этой цели важно тщательно продумывать содержание формы занятий и, учитывая интересы учащихся, постоянно наблюдать за их отношением к тем или иным видам физических упражнений, чаще разнообразить набор подвижных, народных и спортивных игр.

При проведении физических упражнений, подвижных, народных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом "змейкой", с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность препятствий

выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько общеразвивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятий. Например, провести с учащимися одну-две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных учащимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры.

Время для спортивного часа выделяется исходя из примерного режима продлённого дня, предусматривающего пребывание детей на открытом воздухе, занятия играми, прогулки.

Учащиеся I – II классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления. В числе различных упражнений для этого возраста могут быть рекомендованы знакомые им по уроку физической культуры:

- ❖ упражнения с большими и малыми мячами: подбрасывание и ловля, удары мяча об пол и стенку, перебрасывание мяча друг другу в кругу, парах, шеренгах, колоннах и т.д.;
- ❖ ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный);
- ❖ бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением несложных препятствий, с изменением направления по сигналу, в парах с различными передачами мяча;
- ❖ прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега, в высоту через верёвочку;
- ❖ метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.

При проведении физкультурных занятий воспитателю следует широко применять скакалки, мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, число которых должно соответствовать количеству учащихся в группе.

Однако в основе занятий с учениками I – II классов должны быть подвижные и народные игры. Лучше, если в числе используемых игр будут те, которые известны детям по урокам физической культуры и пользуются у них наибольшим интересом. Допустимо применение и незнакомых игр, но только увлекательных и с простыми правилами. На одном занятии не следует проводить более 2-3 игр.

При плохой погоде спортивный час можно проводить в помещении учебного заведения, в рекреациях.

Игры в помещении обычно отличаются малой или **средней подвижностью**. Это обусловливается условиями помещения: малым пространством, незащищенными стеклами, уроками в других классах и т. д. Малоэффективны в помещении бывают самостоятельные игры, поскольку трудно пользоваться мячами, скакалками, обручами, т. е. всем тем, что способствует двигательной активности детей, а без этих предметов самостоятельные игры быстро прекращаются. Спортивный час не может успешно осуществляться без предварительного **планирования** его содержания. Для этого совершенно необходимо иметь набор подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений для осенне-весеннего и зимнего периода, для открытого воздуха и для помещения.

На все отобранные для **спортивного часа** игры рекомендуется завести карточки, которыми можно пользоваться не только при планировании очередного спортивного часа, но и непосредственно в процессе его. Для удобства пользования этими карточками целесообразно все игры систематизировать в соответствии с временами года, а внутри — по преимущественным видам движений в играх.

Подвижные игры, эстафеты и спортивные развлечения в конкретном спортивном часе проводятся в такой последовательности, чтобы дети поочередно упражнялись в быстром беге, различных прыжках и метаниях.

Учащиеся любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25-30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке до 25 метров, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность. Разумеется, все эти виды простейших соревнований проводятся в игровой форме и не должны требовать специальной подготовки. Для них интересны также различные спортивные развлечения и аттракционы: катание на самокатах, велосипедах, набрасывание колец, удочка, кегли и др.

Полезны и интересны занятия на воздухе зимой: катание на лыжах и коньках, различные игры с зимним инвентарём. Мальчики могут играть в хоккей с шайбой и мячом, причём по этим видам желательно проводить простейшие соревнования. Однако зимой не следует ограничиваться занятиями лыжами, коньками, санками, хоккеем.

Можно и нужно заниматься и другими перечисленными выше упражнениями, но для этого надо соответственно подготовить площадки (утрамбовать снег или очистить от снега).

ИГРЫ МАЛОЙ И СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Младшие школьники

Игры низкой интенсивности

«Два сигнала».

Играющие делятся на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м. Одна команда выполняет заранее указанные движения при названии овощей, другая — при названии фруктов. При каждой ошибке играющего соответствующая команда получает штрафное очко.

«Совушка».

Выбирается водящий — «совушка», который находится в углу площадки, в «гнезде»; остальные — «мышки». По сигналу «День» «мышки» выбегают на площадку и свободно передвигаются, а по сигналу «Ночь» замирают на месте. В это время «совушка» «выходит на охоту» и забирает к себе тех «мышек», которые пошевельнутся. «Совушка» охотится до сигнала «День», после чего снова улетает в гнездо, а «мышки» бегают, резвятся до следующего сигнала «Ночь». Когда в гнезде окажется 3—5 пойманных «мышек», выбирается другой водящий. В конце игры отмечаются ни разу не пойманные «мышки» и наиболее наблюдательная «Совушка».

«Группа, смирно!».

Руководитель предлагает играющим выполнять за ним определенные движения. Если он, перед тем как назвать движение, скажет слово «группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вперед ставь!». Если слово «группа» не произносится, выполнять движение не надо. Тот, кто ошибается, делает шаг вперёд. После игры отмечаются самые внимательные.

Игры средней интенсивности

«Прыжки через движущуюся скакалку».

Ребята размещаются по площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы, так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку. Задевший сменяет одного из водящих.

«Туннель».

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу дети, стоящие последними в своих колоннах, по «туннелю» — под поднятыми руками играющих — бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой первыми закончат перебежки.

Средние школьники

Игры низкой интенсивности

«Снайперы».

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

«Мяч — среднему».

Каждая команда образует свой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он передает мяч игроку своей команды, получает от него обратную передачу, передает мяч следующему игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает руки с мячом вверх, возвещая о выполнении задания. Команда, быстрее выполнившая задание, выигрывает.

Игры средней интенсивности

«Бой петухов».

Двое играющих, прыгая на одной ноге, стараются толчком плеча заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. «Удочка» Играющие располагаются по кругу, в центре которого стоит водящий и вращает верёвку с мешочком на конце. Играющие должны перепрыгивать через мешочек. Задевший его становится водящим.

Старшие школьники

Игры низкой интенсивности

«Сильный бросок».

Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит мяч. По команде играющие бросают мячи (снежки) в мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удаётся, выигрывает.

«Придумай сам».

Играют две команды. Первый игрок одной команды выполняет 2—3 упражнения и встает на место. Следом за ним упражнения выполняет игрок другой команды и т.д. Игрок, повторивший упражнение, которое уже выполнялось, приносит команде штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньшее число штрафных очков.

Игры средней интенсивности

«Затяни в круг».

Чертится круг с таким расчётом, чтобы игроки, держась за руки, находились от него на расстоянии 30—40 см. Каждый играющий старается затянуть своего соседа в круг и не попасть туда сам. Примечание. При проведении игры зимой линию круга можно обозначить несколькими снежными комками. Играющие будут, при этом, стараться заставить соседа наступить на снежный ком.

«Бег командами».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждый игрок держится за пояс стоящего впереди. Перед командами проводится стартовая линия. Против каждой команды на расстоянии 15—20 м ставится стойка. По знаку руководителя игроки в колонне, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед до стойки, оббегают её и возвращаются назад за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой первыми вернулись в исходное положение.

Спортивный час существенно отличается от уроков физической культуры, для которых характерна строгая регламентация содержания и организации. Поэтому, учитывая интересы учащихся, воспитатель стремится вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Когда занятия эмоциональны и доступны, они в большей степени отвечают цели мероприятия - обеспечению активного отдыха, укреплению здоровья и физического развития, повышению двигательной активности.

При его проведении важно учитывать состояние здоровья детей. Консультируясь с врачом и советуясь с учителем физической культуры, воспитатель подбирает специальные упражнения для учащихся со слабым физическим развитием, регулирует их объем и интенсивность.

Оздоровительный эффект занятий во многом зависит от их правильной дозировки. Нужно внимательно относиться к внешним признакам утомления. При учащенном дыхании, скованности движений, нарушении координации надо дать ученику отдых или переключить его на другое занятие, не связанное с физической нагрузкой.

Нельзя допускать, чтобы в отведенное на физкультурные занятия время дети находились в постоянном движении. Необходимы перерывы для отдыха. Чем младше школьники, тем чаще должны повторяться перерывы.

Ученикам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденным от занятий физической культурой, можно давать различные поручения, не связанные с непосредственным выполнением физических нагрузок (оказать помощь в судействе, подготовке инвентаря, проверке выполнения заданий и т. п.).

Физкультурные занятия в группах продленного дня не должны быть пущены на самотек. Важно тщательно продумывать их содержание и формы и, учитывая интересы учеников, постоянно наблюдать за отношением к тем или иным видам физическим упражнениям, чаще разнообразить игры.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Спортивный и массовый туризм в системе физического воспитания в школе.

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы один из методов внеклассной работы.

В программе «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся сельских начальных малокомплектных школ» (Москва, 1992) туризму уделяется большое внимание. С I по IV класс из 170 ч отводится на туризм и 68 ч - на ориентирование на местности. Два раза в месяц рекомендуется проводить День туриста. Для учителя физической культуры и классных руководителей, думающих о здоровье детей, это представляет широкое поле для творческой деятельности.

В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутри школьных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией.

Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья.

Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Центр детско-юношеского туризма при Министерстве образования Российской Федерации. Он выпускает большое количество учебно-методической литературы по туризму, организует, республиканские соревнования не только школьников, но и учителей.

В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. Педагоги дополнительного образования! проводят с детьми - работу по многим видам туризма.

Формы туристской работы. Плановый и самостоятельный туризм

Различные Виды туризма классифицируют: по степени сложности (степенные походы), возрастному признаку, социальному признаку, видам мероприятий, причастности к тому или иному ведомству, организационным формам и т. д.

Мы предлагаем следующую схему (см. рис. 1).

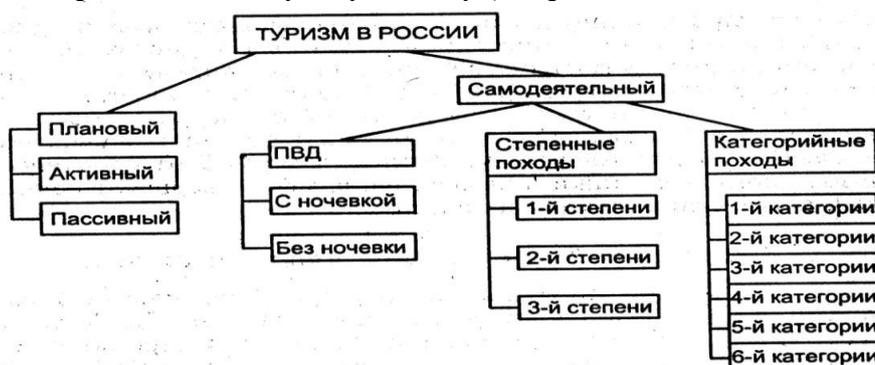


Рис. 1. Классификация видов туризма

Плановый туризм в наше время превращается в экономическую индустрию. Желаящие покупают путевки через экскурсионные бюро или многочисленные тур агентства для путешествия на любом виде транспорта по России и за рубежом. В наше время выезд за границу упростился. Способ передвижения при этом может быть

пассивным (самолетом* поездом, автобусом, речным и океанским транспортом и т. п.) *нашивным*, когда человек в составе группы совершает путешествие пешком, на лыжах, байдарках.

Положительным фактором планового туризма является то, что не надо думать о продуктах, снаряжении, транспорте. Однако у него есть и негативные стороны. Группа формируется из незнакомых людей, которые могут оказаться психологически Несовместимыми, что нередко портит всю поездку или поход. Да и стоимость путевок не каждому желающему по карману.

В *самодетельном туризме* группы чаще формируются из знакомых людей. Они сами выбирают сроки путешествия и район похода.

Походы выходного дня (ПВД) могут быть однодневными без ночевки, двухдневными с ночевкой в населенных пунктах или палатках. Как правило, они представляют собой прогулку или экскурсию в природу, к историческим достопримечательностям, памятникам.

Особенности проведения походов по различным видам туризма.

Организация туристских походов в школе.

Цели походов:

Спортивные – получение туристского опыта у членов группы, приобретение высотной акклиматизации, выполнение спортивных разрядов.

Воспитательные – воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание). Работа над нравственными категориями (ответственность, добро, справедливость, долг, достоинство, совесть, взаимовыручка).

Оздоровительные – повышение физических и моральных качеств участников похода, закаливание организма.

Учебные – изучение и освоение новых районов, посещение природных, культурных, исторических памятников.

Форма организации детского коллектива. Перед проведением многодневного похода необходимо организовать несколько походов выходного дня, где участники знакомятся друг с другом, получают первичные туристские навыки. Здесь, в процессе коллективной творческой деятельности, можно пронаблюдать за особенностями характера воспитанников, составить психологическую характеристику для каждого. Это имеет большое значение, так как главным достижением в организации походов является создание группы, способной к самостоятельной совместной деятельности, где принятие коллективного решения происходит с учётом индивидуального мнения каждого.

Перед походом необходимо выбрать, с учётом склонностей и желания, командира группы, завхоза, ответственных за общественное снаряжение, ответственных за ремонтный набор, ответственных за аптечку, казначея (ответственного за финансовые расходы на маршруте), летописца (ведение путевого дневника), фотографа (составление фотоотчёта).

Группа планирует график дежурства на время проведения похода, составляет меню, закупает продукты.

В походе каждый участник отрабатывает навыки по передвижению на маршруте, установке лагеря, заготовке дров, воды, приготовлению пищи. А главное – учиться жить в коллективе, нести ответственность за порученное ему дело.

Подготовка похода.

1. Приказ о выходе группы на маршрут (по учебному учреждению с печатью и подписью директора).

В приказе указывается:

1. Цели и задачи похода (оздоровительная, воспитательная, обучающая).
2. Состав участников, руководителей и заместителей руководителей.
3. Географический район путешествия.

4. Сроки проведения похода.
5. Ответственность со стороны руководителя и заместителя за жизнь и здоровье участников.

2. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов.

1. Комплектование и подготовка группы (в соответствии со сложностью маршрута и климатическими условиями географического района путешествия), выполняется исходя из “Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками студентами РФ” – п.3 – “Требования к руководителю, (помощнику) руководителя и участникам туристского похода, экспедиций и экскурсий”.

2. Выбор района похода.
3. Подготовка картографического материала.
4. Проведение занятий “Элементы топографии и ориентирования на местности” (в помещении и на местности).

5. Оформление маршрутного листа.

- 5.1 Приказ о походе;
- 5.2 Состав участников и руководителей;
- 5.3 Нитка маршрута с указанием дат и мест ночёвок;
- 5.4 Отметки МКК (если требуются);
- 5.5 Даты начала и окончания туристского похода;
- 5.6 Печать и подпись руководителя учреждения, выпускающего туристскую группу;
- 5.7 График дневных переходов с указанием мест и дат ночёвок.

3. Разработка графика дневных переходов (в соответствии с готовностью группы, учётом рельефа, климатических особенностей географического района путешествия).

Снаряжение.

Личное снаряжение:

Общественное снаряжение:

Медицинская аптечка:

Ремонтный набор:

Питание на маршруте.

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях.

Наименование продукта Вес в граммах.

Составление плана похода

Документация похода

Подведение итогов похода

Разработка маршрута

Собрав общие сведения о районе похода, приступают к детальной разработке маршрута, используя крупномасштабные карты и схемы. Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Маршрут чертится на карте или делается выкопировка из нее в виде маршрутных лент. Указываются места предполагаемых остановок и ночевки, а также краеведческо-экскурсионные объекты.

Составление календарного плана похода

Календарный план составляется на основе разработанного маршрута и указывает, какого числа, на каком участке маршрута должна находиться группа (табл.). Копия календарного плана остается в школе у завуча по воспитательной работе или директора школы. При необходимости они всегда будут знать, где найти группу.

Календарный план похода (2-я степень сложности)

Даты	Участки маршрута	Расстояние, км	Место ночевки
6.06.99	Белый Ключ — пос. Ломы	12	У лагеря «Огонек»
7.06.99	пос. Ломы — пос. Красный Гуляй	14	У дома лесника
8.06.99	пос. Красный Гуляй — д. Потапиха	12	Севернее озера
9.06.99	д. Потапиха — Шпювская шишка	14	Северный склон у родника
10.06.99	гора Шиловская шишка - г. Сенгилей	12	Автобусом домой

Составление сметы похода

Каждая смета имеет приходную и расходную части. Первая говорит о том, где деньги взять, вторая — на что их тратить.

1. Приходная часть:

дотация администрации школы из средств на оздоровительную работу; средства спонсоров (если их удалось найти); средства, заработанные школьниками (например, заготовкой веников для скота, лекарственных трав, грибов, разноской писем и газет, на уборке урожая);

взносы родителей (как правило, самый надежный источник).

2. Расходная часть: покупка питания; приобретение аптечки; оплата проката снаряжения; стоимость билетов на проезд к началу маршрута и из конечной точки домой; приобретение билетов в музеях (если такие посещения запланированы); непредвиденные расходы.

Подбор личного снаряжения

Личное снаряжение подбирается с учетом маршрута и времени года, когда проводится поход. Вряд ли стоит в июле на маршруте по возвышенным местам брать резиновую обувь.

В качестве примера приведем личное снаряжение для похода 3-й степени сложности, проводимого в июле в Горной Шории.

1. Рюкзак. Существует много разновидностей рюкзаков: Яровский, Абалаковский, анатомический и т. п. Главное, чтобы рюкзак соответствовал ребенку по размеру. Необходимо проверить прочность плечевых лямок, под которые желательно подложить на плечи войлок или поролон.

2. Легкий спортивный костюм. Желательно простой и недорогой, чтобы ребята не боялись его порвать или испачкать и чувствовали себя в нем свободно.

3. Трусы. Они должны быть хлопчатобумажными, нельзя допускать, чтобы дети по маршруту шли в синтетических плавках. От них на теле могут образоваться опрелости и потертости. Трусов должно быть, как минимум, пара, чтобы иметь смену.

4. Майка с длинным рукавом. При коротком рукаве могут возникнуть солнечные ожоги. Загорать нужно только на привале. При необходимости тонкая резинка вокруг запястья предохранит от заползания клещей. Количество маек должно быть не менее двух.

5. Свитер легкий. При движении его можно подложить на плечи под лямки рюкзака, ночью привязать на поясицу.

6. Носки (2 пары простых и 2 пары шерстяных). Шерстяные носки, одетые поверх простых носков, предохраняют ноги от потертостей, собирают пот, и ноги остаются сухими. Носки можно менять на каждом привале, пристегнув снятые носки к рюкзаку для просушки.

7. Накидка от дождя. Ее можно сделать из куска полиэтилена в виде мешка, прорезав отверстие для лица. Величина такого мешка должна позволять надеть его на себя, не снимая рюкзака.

8. Головной убор. Желательно иметь легкую светлую шапочку с козырьком. В крайнем случае на носовом платке можно завязать! узелки на углах и надеть его в лесу на голову.
9. Ботинки разношенные, лучше туристские. Толстая подошва ботинка предохраняет стопу от острых мелких камешков.
10. Тапочки легкие для привала.
11. Миска, ложка, кружка. Ложка лучше деревянная, кружка алюминиевая с пластиковой ручкой, миска при желании на 2-3 человека.
12. Спальный мешок или одеяло. Лучше брать спальный мешок, разворачивающийся в одеяло. Можно на 4 человека взять два таких одеяла: одно постель, другим накрыться.
13. Складной нож. Его берут только мальчишки. Помните, что нож – это потенциальная опасность.
14. Полотенце и туалетные принадлежности (зубная щетка, паста, мыло)
15. Компас для проведения игр на привалах.
16. Кусок пленки 1*1м. При сырой погоде на привале на него можно поставить рюкзак.

Групповое снаряжение.

Групповое снаряжение подбирается с учетом маршрута, времени года и числа участников похода.

Пример группового снаряжения на 10-12 человек.

1. Палатка – 3 штуки. В двухместной палатке спят обычно по четыре человека. Лучше ходить с шатровой палаткой типа «Зима». Вес ее 5,5 кг, вес тента к ней 2,5 кг. Удобнее, когда все размещаются в одной палатке, так, как все ребята будут на виду.
2. Топор большой и топорик туристский. Маленьким топориком детям удобнее рубить мелкий хворост. Обязательно на лезвие топора сделать чехол.
3. Пила. Желательно двуручная, уменьшенная в размерах. На зубья необходимо сделать чехол.
4. Лопата саперная.
5. Котлы туристские или ведра из белой жести. Необходимо иметь 3 штуки, чтобы одновременно можно было приготовить первое, второе и третье блюда.
6. Ножи кухонные – 2 штуки с округленными концами.
7. Половник – 2 штуки: один для пищи, другой для чая.
8. Веревка длиной 10-15 м. Для сушки одежды, изготовления перил для переправы по бревну и тд.
9. Спички. Берут несколько коробов, запаивают в полиэтилен и распределяют на несколько человек по одному коробку на каждого.
10. Свечи – 2 штуки для разжигания костра в сырую погоду.
11. Фонарики – по количеству палаток.
12. Хозяйственное мыло. Для стирки носков, белья, кухонных полотенец и тд.
13. Аптечка.
14. Ремонтный набор по виду туризма.
15. Сапожная щетка, гидрофобная смазка для обуви – 2 тюбика.
16. Фотоаппарат.
17. Приемник.
18. Карта, схема.
19. Вымпел группы.
20. Инвентарь для краеведческой работы и для сушки растений – подбирается исходя из задач похода.
21. Гитара, песенник.
22. Тара для продуктов. Для сыпучих продуктов лучше взять мешочки – «колбаски», они удобно укладываются в рюкзак.
23. Тент для костра и дров.
24. Полиэтиленовая пленка на палатку и под палатку (весной и осенью).
25. Прищепки для укрепления пленки на палатке.

Организация питания.

Трудности в организации питания в походе с детьми заключается в том, что они имеют строгие ограничения в переноске груза. В связи с этим надо проделать большую работу по организации питания еще до похода.

Списаться или созвониться со школами или поселковыми советами с целью выявить, какие продукты можно там достать. Ведь не во всех селах есть нужные продукты, порой даже отсутствует хлеб.

Отправить посылки с продуктами в село почтой до востребования, чтобы можно было пополнить запасы на маршруте.

Насушить перед походом сухари, помня о том, что они по весу в 2 раза легче хлеба.

Найти для похода концентрированные (сублимированные) продукты, например мясные концентраты, бульонные кубики и тп.

Это очень важная подготовительная работа, как правило, ложится на плечи руководителя похода, учителя.

Нормы основных продуктов:

Хлеб – 500 г на день или 250 г сухарей;

Сахар -100-120 г в день;

Масло сливочное – 20 г порция;

Мясо-тушенка -100-120 г в день;

Сыр -30-50 г порция;

Каша в брикетах -2 брикета на 3 человека;

Соль -20-25 г на день;

Крупы, макароны, вермишель -70 г порция;

Картофель – 500 г порция.

В походных условиях при закладке, например крупы в котел, ее не взвешивают а измеряют кружками.

Очень важно знать, сколько по времени варятся различные продукты, чтобы квалифицированно составить меню. На завтрак лучше приготовить гречневую кашу (35-40 мин), чем перловую (1,5 ч). В противном случае дежурным придется очень рано вставать. Чтобы уменьшить время варки, крупу необходимо заранее залить горячей водой.

Обычно меню в походе составляется циклами. Если вы идете в поход на 6 дней, то можно составить 2-дневный цикл, который повторяется трижды.

Пример составления меню и расчета продуктов на 12 человек. Меню в походе повторяется трижды.

Геркулес 10-20 мин

Пшено 30-40 мин

Манная крупа 10-12 мин

Рис 18-40 мин

Гречневая крупа 35-40 мин

Вермишель, лапша 10-18 мин

Овсяная крупа 1 час

Рыба 10-15 мин

Перловая крупа 1ч30 мин

Говядина 1,5 -2ч

Свинина 1-1,5 ч

Фасоль, горох, бобы 2-3ч

Завтрак: 1.каша пшеничная с маслом; 2.хлеб с маслом; 3.чай с сахаром.

Обед: 1.суп с консервами; 2.макароны с сыром; 3.компот.

Ужин: 1.картошка с тушенкой; 2.чай с сахаром; 3.печенье.

Подобное меню составляется на второй день цикла: вторник, четверг, субботу. В понедельник, среду, пятницу расчет аналогичен первому дню.

Исходя из веса каждого продукта рассчитывается его цена, а потом соответственно – общая цена.

По этому же принципу рассчитывается вторая половина цикла. В итоге должны получиться общий вес продуктов на 6 дней и общая стоимость продуктов на 6 дней.

Из приведенного примера видно, что вес продуктов на 3 дня на одного человека составляет 4,4 кг (52,9 на 12 человек) плюс личное и групповое снаряжение. Допустимые

нормы переходов и груза: необходимо учитывать, что дети 11-12 лет не ходят в многодневные походы. Продолжительность переходов для подростков 13-14 лет 4-7 дней, 15-16 лет 10-12 дней, 17 лет 12-14 дней.

Пища в пешеходных, лыжных походах, как правило, готовится на кострах. Умение обращаться с огнем, топором, пилой отрабатывается в походах выходного дня.

Важно правильно выбрать место для костра. Оно должно быть защищено от ветра и находится желательно ближе к воде на расстоянии 4-6 м от деревьев. Берегите крону, нависающие над костром ветки. Лучше использовать старое кострище. В походе удобнее для дров свалить одно-два сухих дерева, чем собирать хворост.

Есть несколько типов костров. Чаще всего используется шалаш и колодец. Первый дает много света и поэтому служит для освещения при отдыхе. Колодец дает много жара и используются в основном для приготовления пищи. Для подвешивания котлов сооружают очаг: многие ставят две рогульки и на них перекладину, расходуя на все это, как правило три молодых дерева. Проще в качестве рогулек использовать обрезки старых металлических лыжных палок 1-1,2 м. Это удобно и сэкономит молодые деревца. Такая стойка легко забивается в любой грунт, в отверстие стойки вставляются крючки из толстой проволоки для перекладки.

Для подвески посуды используются крючки, которые дают возможность не только легко снять посуду, не снимая перекладки, но и соединенные между собой позволяющие подвесить котел на разную высоту.

Бивачные работы.

К бивачным работам относятся выбор места для привалов, постановка палаток, оборудование мест для умывания и забора воды, погребов, мусорных ям, сооружение костра, заготовка дров, организация сушки одежды и обуви.

В зависимости от того, на чем предполагается готовить еду, берут с собой примус, бензиновую плитку или, что бывает наиболее часто, костровые приспособления, к которым относятся тонкие тросики для подвески ведер между деревьями (рис. 2), складные таганы, легкие треноги, разборные очаги из металлических штанг, кронштейны (рис. 3-4).

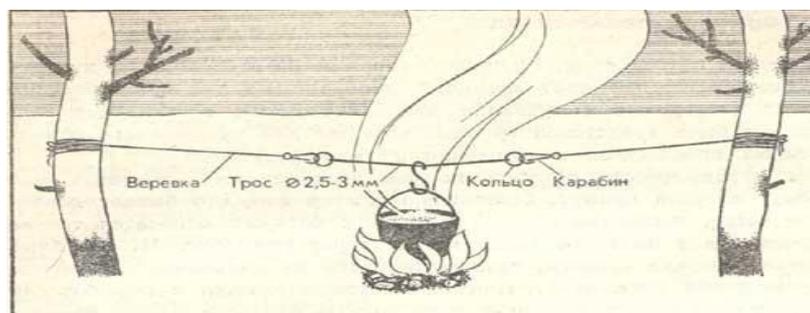


Рис. 2. Костер между двумя деревьями.

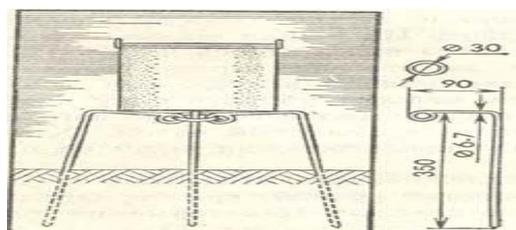


Рис. 3. Тренога для костра.

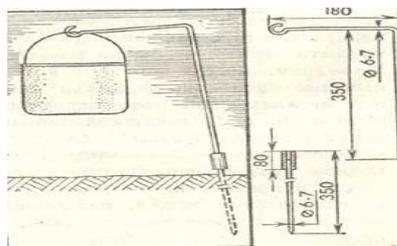


Рис. 4. Кронштейн для костра.

Применяют также крючки и цепочки для подвески и регулирования высоты посуды над огнем (рис. 5), ветрозащитные и жароотражательные экраны для примусов и спиртовых кухонь, металлические сетки (типа гамаков) для разведения костра над землей.

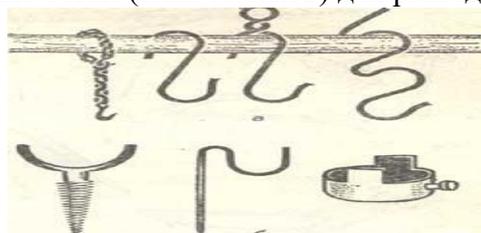


Рис. 5. Самодельные костровые приспособления: А - регулируемая цепь и крючки; б - рогульки из металла.

Наиболее удобный для переноски вид групповой посуды- комплект из двух-трех убираемых одно в другое «плоских» ведер или кастрюль с овальным (в плане) дном. Их общая емкость должна быть такова, чтобы на каждого туриста приходилось по 1,5-2 л. К ведрам, кастрюлям или котелкам желательно заранее сделать съемные проволочные дужки для подвешивания посуды над огнем или металлические цепочки, которые не мешают убирать одну посуду в другую. Для каждой варочной посуды (во избежание загрязнения рюкзака и вещей) следует сделать матерчатый чехол. Оцинкованные или эмалированные ведра для приготовления пищи на походном костре непригодны.

К кухонным и костровым принадлежностям относятся также разливательная ложка, мешалка с длинной ручкой, крючок-чапельник, пара брезентовых рукавиц, кусок клеенки. Некоторые из этих предметов можно сделать прямо в путешествии (рис. 6).

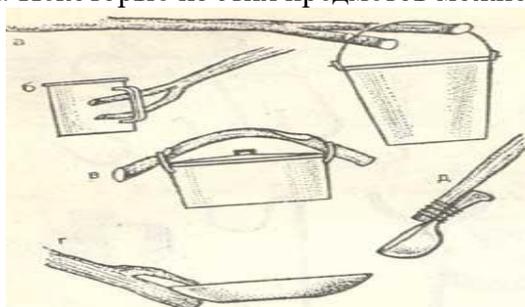


Рис. 6. Приспособления для походной кухни: а - ручка для снятия ведра; б -ручка для кружки; в - дужка для кастрюли; г - сковородник; д - ручка для поварешки

Типы костров

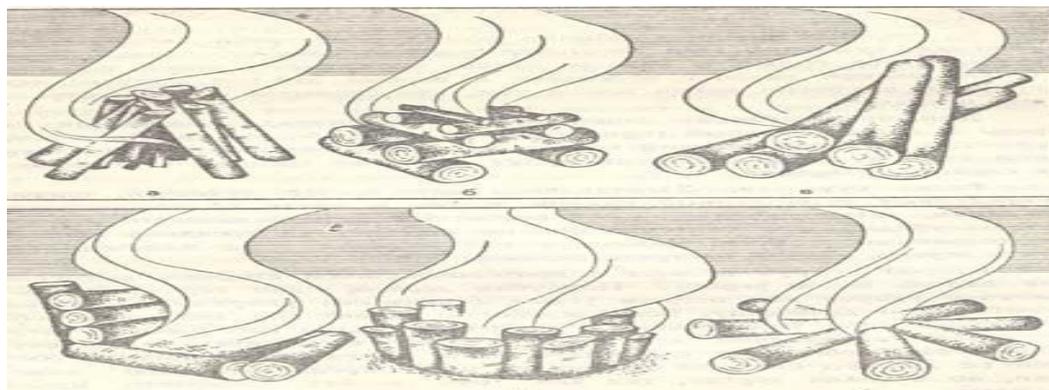


Рис. 7. Типы костров: а - «шалаш»; б - «колодец»; в - «таежный»; г - «камин»; д - «полинезийский»; е - «звездный»

Костры в лесистых районах

«Шалаш». Костер типа «шалаш» удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и вместе с тем хотят осветить лагерьную площадку. Достоинство этого конусообразного, или двускатного костра в том, что на него в качестве топлива идут нетолстые «бросовые» дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер вместе с тем имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сушняка (рис. 7а).

«Колодец». Это один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых коротких поленьев, положенных рядами (рис. 7б). Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также обогрева и сушки одежды.

«Таежный» костер. Складывается из бревен длиной 2-3 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу (рис. 7в). Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, а также ночевать рядом тем, кто почему-либо не имеет палаток. Относясь к кострам длительного действия, «таежный» не требует частой подкладки дров.

Из других видов костров могут быть рекомендованы «камин», «полинезийский», «звездный». Особенности их укладки ясны из рис. 7 г, д, е.

Место для привала выбирается недалеко от воды, на поляне в безопасном лесу. Опасны большие старые деревья, вековые сосны. У сосен корневая система поверхностная, и они могут упасть, не выдержав сильного напора ветра. Палатки ставятся так, чтобы они не пострадали от искр костра. Для закрепления оттяжек можно использовать соседние деревья, но лучше иметь комплект металлических кольшков.

Готовясь к походу, нужно тщательно подобрать кольшки, учитывая маршрут и его особенности. Например, на песчаном грунте короткие кольшки не удержат растяжки палатки. Верх кольшков желательно покрасить яркой краской, чтобы легче найти их в траве.

Для портящихся продуктов у воды сооружается яма-погреб. Продукты покрываются травой и крапивой (от мух). Сверху погреба делается крыша-скат для защиты от дождя.

В укромном месте выкапывается яма для мусора и остатков пищи. Лучше ее сделать глубже, чтобы выброшенные остатки пищи каждый раз присыпать песком или землей от мух.

У ручья для умывания или удобства забора воды сооружается мостки из жердей или камней.

Для сушки одежды между деревьями натягивается тонкий капроновый шнур. Обувь лучше сушить, насыпая в нее горячий песок или высушенную у костра газету.

Заготовленные дрова заранее нужно нарубить, сложить в поленницу и закрыть пленкой. Даже в дождь они останутся сухими, и утром у дежурных не будет трудностей при сооружении костра. Во время тренировочных походов особое внимание следует уделять обучению детей работе с топором. Городские дети не умеют с ним обращаться.

Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения.

В походах с детьми нежелательны любые неприятности: порча снаряжения, простудные заболевания, травмы ног.

Из снаряжения обычно страдают лямки рюкзаков и обувь. Ремни рюкзаков рвутся, как правило, при попытке надеть рюкзак самому, в одиночку. От рывков за одну лямку они быстро приходят в негодность. Для ремонта необходимо иметь толстую капроновую нить и шило. Ребятам необходимо учить правильному обращению с рюкзаком. Обычно детей разбивают на пары по желанию: мальчик-девочка, сильный-слабый. При остановке на привале более сильный помогает товарищу снять рюкзак, а затем с его помощью снимает сам.

Простудные заболевания появляются чаще всего, когда разгоряченные ходьбой ребята пьют большими глотками родниковую воду или, не остыв от движения, ложатся на спину на весеннюю непрогретую землю. Желательно в аптечке иметь сухую малину. Вечером перед сном необходимо заболевшего напоить горячим отваром из нее и укутать в спальный мешок, чтобы пропотел. Довольно часто в детском походе страдают ноги: случаются и мозоли, и растяжения, и вывихи и другие травмы. Перед походом необходимо проверить обувь. Она должна быть прочной и разношенной. Следует надевать ее на простой и шерстяной носок, а на каждом 15 мин привале разуваться и проверять. В аптечке должны быть бинты, мозольные кольца, бактерицидный пластырь. Ребенка с мозолями на маршруте следует разгрузить, передав часть груза товарищам. Вывихи и растяжения в основном бывают из-за плохой дисциплины в группе. Кто-то побежал с рюкзаком, такой неудачник создает трудности всем. Если травма тяжелая, то его следует вынести к ближайшему селу, тем более что походы выходного дня и 1-й сложности проходят вблизи населенных пунктов.

Медицинская аптечка

Состав аптечки. В состав снаряжения для многодневного путешествия на туристскую группу в 6-8 человек включается аптечка из следующих средств:

Таблица 2

Наименование средства	Кол-во шт. или вес в г.	Применение и дозировка
Бинты стерильные (широкие и средние *)	8-10	Стерильный материал для перевязок
Бинты эластичные	1-2	Перевязочный материал при растяжениях
Вата медицинская	200 г	
Лейкопластырь бактерицидный	10	Для заклейки мелких ссадин, царапин, потертостей
Термометр медицинский	1	
Ножницы	1	
Иод в ампулах и чехольчиках	10	Обработка мелких ран или кожи вокруг больших ран
Марганцовокислый калий	10 г	Для полосканий, промываний, дезинфекции воды, обработки ран, примочки при ожогах
Бриллиантовый зеленый 1%-ный спиртовой раствор	10 г	Для обработки ссадин, царапин
Перекись водорода	10 г	Для обработки ран
Борная кислота (порошок)	10 г	Для промывания глаз
Спирт медицинский	200 г	Для растирания, дезинфекции
Сода питьевая в таблетках	20	Для полоскания горла, промывания глаз (слабый

		раствор), при болях в желудке, изжоге, для промывания желудка
Стрептоцид белый в порошке	20 г	Для присыпания ран, потертостей, ожогов, обморожений
Нашатырный спирт в ампулах и чехольчиках	3	Давать вдыхать при потере сознания
Мазь синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая и т. п.) в тубике	1	Наружное средство при ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях
Клей «БФ» в тубике	1	Накладывается на мелкие раны, царапины
Детский крем в тубике	1	Смягчающее при потертостях, опрелостях
Противогриппозная сыворотка с сульфаниламидами	10 г	Давать вдыхать в носовые ходы при насморке, катарах, гриппе
Пирамеин (или отдельно анальгин и амидопирин) в таблетках	20	Средство от головной, зубной и прочих болей, одноразовый прием - 1 табл.
Салол с белладонной (бесалол) в таблетках	20	При болях в животе, по 1 табл. 3 раза в день
Ацетилсалициловая кислота по 0,5 г в таблетках	10	Жаропонижающее средство по 1 табл. 3 раза в день
Горькая (английская) соль	100 г	Слабительное, дается при пищевых и других отравлениях, 2 чайные ложки на стакан воды
Кофеин в таблетках по 0.1 г	10	Сердечное возбуждающее средство. Одноразовый прием - 1 табл.
Кордиамин	20 г	Успокаивающее и сердечное средство. Одноразовый прием 20-25 капель
Валидол в таблетках	10	При болях в сердце 1-2 табл. под язык
Сульфадиметоксин в таблетках по 0.5 г	20	При ангинах, простудных заболеваниях по 1 табл. 2 раза в день
Тетрациклин (эритромецин, витациклин) в таблетках по 100000 ед	20	При воспалении ран, воспалении легких, инфекционных, в т. ч. кишечных заболеваниях, по 1-2 табл через 4-6 часов
Эчтеросептол (фталозол, сульгин) в таблетках по 0,5 г	20	При желудочно-кишечных заболеваниях, поносах по 1-2 табл. через 4-6 часов
Глазные капли (раствор альбуцида)	10 г	При воспалении слизистой оболочки век - по 2 кап. в оба глаза

* Индивидуальные пакеты первой помощи входят в состав личного снаряжения.

В горном и горнолыжном путешествии аптечка включает также кремы и мази типа «Щит», «Нивея», «Луч» для предохранения от ожогов. В путешествии по местам, где много кровососущих насекомых, в состав аптечки входят репелленты.

Походная аптечка упаковывается в герметичную укладку, надежно защищающую медикаменты от воды, снега и солнечных лучей, а также от ударов и тряски. **Средства для инъекций.** Если в группе имеется специально обученный санинструктор, умеющий делать инъекции, то в составе аптечки дополнительно рекомендуется иметь:

Таблица 3

Наименование	Количество	Применение и дозировка
Шприц на 3 мл с иглами	1 шт.	
Компактный стерилизатор	1 шт.	
Кофеин 10%-ный	3 амп.	Возбуждающее средство. При кровотечениях, шоках, удушье, замерзании - 1 мл
Промедол (пантопон или	3 амп.	Болеутоляющее средство. При травматических шоках - 1 мл

морфин)		
Эфедрин (адренолин)	3 амп.	При кровопотерях - 1 мл
Пенициллин, стрептомицин	10 амп.	При воспалении легких по 200-300 тыс. ед. 4 раза в день
Камфорное масло	5 амп.	Стимулирует сердечную деятельность. При сердечной недостаточности, при замерзании - 2 мл
Новокаин	10 амп.	Для разведения пенициллина и т.п
Противостолбнячная сыворотка	5 амп.	При ранах, открытых переломах о 1 500 ед.
Лобелии 1%-ный	3 амп.	Стимулирует дыхание - 1 мл

На маршрутах, где имеются ядовитые змеи, аптечка укомплектовывается также протавоядной сывороткой.

Контроль за подготовкой и проведением путешествия

Организация, проводящая путешествие, осуществляет контроль за подготовкой и тренировкой группы, оснащением ее необходимым снаряжением, а также за проведением путешествия в установленные сроки.

При проведении путешествий II и выше категорий сложности организация, проводящая путешествие, должна не позднее чем за 10 дней до выезда группы к месту начала маршрута сообщить туристской КСС соответствующего совета по туризму и экскурсиям намеченный маршрут и сроки путешествия, контрольные пункты, фамилию руководителя и число участников группы.

Во время путешествия туристские группы обязаны делать в маршрутных книжках отметки о прохождении маршрута в туристских, а при их отсутствии в других организациях и учреждениях, сообщать по телеграфу о прохождении контрольных пунктов организации, проводящей путешествие, МКК (по ее требованию) и совету по туризму и экскурсиям, в районе которого проходит путешествие.

Если путешествие проходит по району, где имеется туристская КСС, то группа по приезде обязана стать на учет в ближайшем контрольно-спасательном пункте (отряде, посте) и получить дополнительную консультацию по прохождению маршрута.

Протяженность дневного пути. В приведенной ниже таблице мы постарались "привести к общему знаменателю" опыт родителей-туристов, касающийся оптимального километража для **первых** пеших походов ребенка. С другой стороны, важно, чтобы после ходового дня у детей оставался энтузиазм участвовать в установке палаток, разжигании костра и тому подобное. Другими словами, чтобы дети почувствовали "вкус" походной жизни.

Таблица 4

Возраст, лет	Километраж в день	Длительность похода
3-4	4-7*	1-4 дня*
5-6	7-10	3-7 дней
6-8	8-12	7-10 дней
8-10	10-14	до 2 недель
13 и старше	15-20	Типичная для взрослого похода

*Цифры приведены для детей, которые в походе идут самостоятельно, а не едут на плечах родителей.

При любом распорядке дня, если вы двигаетесь по маршруту медленнее, чем планировали, недостающее время лучше выискивать утром. В идеале выходить на маршрут группа должна около 10 часов утра, а заканчивать ходовой день - не позже 18 часов. Каждому опытному туристу известна закономерность: до 17 часов вечера попадаются идеальные стоянки, с 17 до 18 часов - хорошие стоянки, с 18 до 19 часов -

плохие, и после 19 часов не попадает никаких. В общем, если в 17:30 вы встретили удобную стоянку и встали лагерем - вы приняли правильное решение.

На составление раскладки продуктов для похода с детьми придется потратить больше времени, чем на стандартную раскладку для взрослых. *Раскладка должна быть составлена с учетом особенностей каждого ребенка.*

Спальный мешок. В зимних условиях следует предпочитать многоместный - на троих-шестерых (рис. 8). Мешок можно сделать из нескольких одностельных с длинными разъемными молниями или из теплых ватных одеял. Желательно иметь двухслойный мешок, который легче переносить и сушить в разобранном виде.



Рис. 8. Многоместный зимний спальный мешок.

Походная печь. Ее конструкции тесно связаны с зимними палатками. В сравнительно небольшой палатке применяют подвесную печку размером 250 X 200 X 120 мм с верхним расположением дверцы и вращающейся заслонкой поддувала. В более просторной - печку размером 350 X 250 X 180 мм с раздвижными ножками или приспособлением для крепления к стояку палатки (рис. 9).

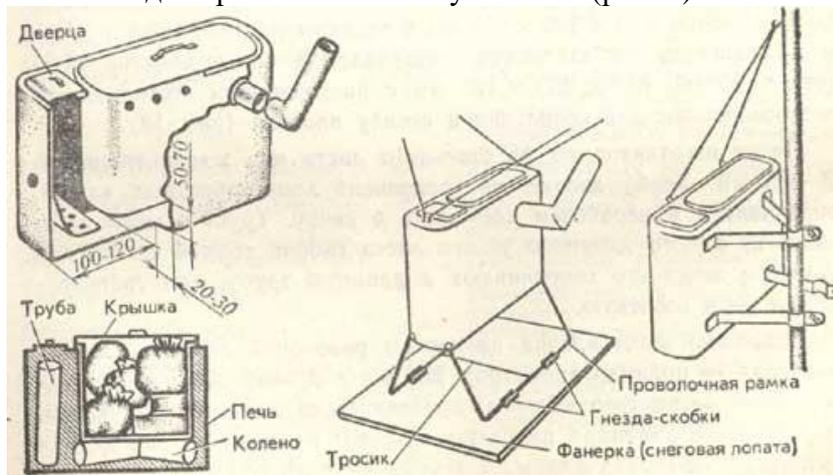


Рис. 9. Печь для варки пищи, ее установка и транспортное положение

Печку изготавливают из стального листа или жести толщиной 0,3-0,5 мм. Трубу делают из нескольких конусообразных частей, убирающихся в нерабочем состоянии в печку. Трубу можно изготовить из одного длинного узкого листа гибкой тонкой стали: при установке печки его сворачивают в длинную трубу, при транспортировке - в короткую.

Возможно изготовление полностью разборной походной печки. Ее основа - цилиндр диаметром 220 мм и длиной 350 мм, получающийся из свернутого листа нагартованной стали толщиной 0,3 мм. На основания цилиндра надевают крышки: в одном из них дверца с регулируемым поддувалом, в другом - патрубок для крепления трубы. Вес печей 1,5-2 кг. Переносить печи надо в чехлах.

Документация похода

Документом для некатегорийных походов является маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие (центр творчества учащихся, дирекцией школы, спортклубом вузов, турклубом и тд) Следует помнить, что инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися определяет, что минимальный возраст : экскурсий – 7лет, к участию в пеших походах 1-й категории сложности допускаются лица не моложе 12 лет, 2-й -14 лет, 3-й категории – 15 лет.

Документами для категорийного похода является маршрутная книжка. Заявочные док (маршрутная книжка, ее копия, справки об опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее чем за 30 дней до начала похода необходимо предъявить в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК) для рассмотрения заявочного похода.

Заявочные док группы участников похода рассматриваются МКК при органах образования, а при отсутствии у них соответствующих полномочий – МКК федерации туризма (клубов туристов).

При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявочного похода руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Базарный, В. Ф.** Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома. / В. Ф. Базарный -М.,2005.
2. **Безруких, М. М, Сонькина, В. Д.** Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе./ М. М. Безруких, В. Д. Сонькина -М.,2002.
3. **Бардин, К.В.** Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий): Пособие для учителей, руководителей тур. походов со школьниками.- Изд. 2-е, испр. И доп./ К.В.Бардин - М.: Просвещение, 1981.- 207с.
4. **Вишневский, В. А.** Здоровье сбережение в школе./ В. А. Вишневский -М.,2002.
5. **Вяткин, Л.А.** Туризм и спортивное ориентирование: Учебн. Пособие/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов.- М.: Академия,2001.-208с.- (Высшее образование)
6. **Ганопольский, В.И.** Туризм и спортивное ориентирование: Учеб./Сост. В.И. Ганопольский - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 240с.
7. **Галанов, А. С.** Оздоровительные игры дошкольников и младших школьников. / А. С.Галанов - Санкт-Петербург,2007.
8. **Иванов, М.И.** «Играйте на здоровье!» /М.И.Иванов, Э.Н.Михайлова - М.: «Московская правда», 1991г.
9. **Исаева, С. А.** Физкультурные минутки в начальной школе./ С. А. Исаева -М.,2004.
10. **Ковалько, В. И.** Здоровье сберегающие технологии. / В. И. Ковалько - М.,2004.
11. **Лебедева, Н. Т.** Физическая культура шестилеток./ Н. Т. Лебедева -Минск., 1987.
12. **Лебедева, А.В.** «Школа и здоровье учащихся». / А.В. Лебедева - Мн, 1997г.
13. **Моргунов, Б.П.** Туризм: Учеб. пособие./ Б.П.Моргунов - М.: Просвещение,1978.- 168с.
14. **Пензулаева, Л.И.** Физическое воспитание в малокомплектной школе: Книга для учителя / Л.И.Пензулаева – М.: Просвещение, 1990. – 144с.
15. **Попов, С.В.** «Валеология в школе и дома»./ С.В.Попов - СПб,: «Союз», 1998г
16. **Попова, И. Н.** Организация и содержание работы в группе продлённого дня. / И.Н.Попова, С. А.Исаева, Е. И.Ромашкова - М.,2006.
17. **Портных, Ю.И.** «Спортивные и подвижные игры»./ Ю.И.Портных - М.,: ФиС, 1997г.
18. **«Русский турист».** Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г / - М. 2001.
19. **Смирнов, Н. К.** Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе./ Н. К.Смирнов -М.,2005.
20. **Торопов, В.А.** «В вводной части урока» - подвижные игры / В.А.Торопов // Физическая культура в школе. – 1999. - №4. - С.46-48.
21. **Федотов, Ю.Н.** Спортивно-оздоровительный туризм: Учеб. /Ю.Н. Федотов, Е.И. Востоков.- М.: Сов. спорт, 2002.-362с.
22. **Чешихина, В.В.** Современная система подготовки в спортивном ориентировании./ В.В.Чешихина - М.: Сов. спорт,2006.- 232с.
23. **Щетинин, М. Н.** Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. / М. Н.Щетинин -М.,2007.
24. **Янсон, Ю.А.** Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А.Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624с.
25. **Электронный ресурс** - www.tourism-school.ru
26. **Электронный ресурс** - www.proshkolu.ru
27. **Электронный ресурс** - www.school1253.ru
28. **Электронный ресурс** - lib.sportedu.ru»Культуры»2002N11/p40-42.

Положение о соревновании по проведению профилактических физкультминуток на уроке

I. Общее положение

Настоящее Положение является частью программы «Здоровая школа», определяет правила соревнования по проведению физкультминуток в ходе учебного процесса, ответственность педагогов и физоргов за их проведение и призвано обеспечить более качественную организацию и систематическое проведение физкультурных минуток на уроке.

II. Цели соревнования

Профилактика и пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди учеников.

Профилактика утомляемости и перенапряжения в ходе учебного процесса.

Развитие у детей навыков самоконтроля психофизического состояния.

III. Участники соревнования

Учащиеся 1–11-х классов.

Классные физорги.

Педагоги школы.

Администрация школы.

IV. Порядок проведения соревнования

Администрация учебного заведения должна создать необходимые организационные условия для проведения соревнования в ходе учебного процесса.

Администрация учебного заведения должна довести до сведения классных руководителей правила соревнования по проведению физкультминуток.

Классным руководителям поручается организовать контроль за проведением физоргami физкультурных минуток на уроке в соответствии с утвержденным графиком и рекомендациями совета здоровья школы.

Учителя-предметники должны предоставлять время для проведения физкультминуток на уроке в соответствии с утвержденным графиком и рекомендациями совета здоровья школы.

Учащиеся должны принимать активное участие в проведении физкультминуток.

Физорги класса проводят физкультминутки на уроке в соответствии с утвержденным графиком и рекомендациями совета здоровья школы и ведут тетрадь учета (Приложение 2).

Учителя физической культуры организуют для педагогов и физоргов классов занятия по разучиванию профилактических комплексов физических упражнений (Приложение 3).

V. Подведение итогов и награждение победителей

Победителем соревнования признается класс, который в течение четверти (учебного года) провел наибольшее число физкультминуток и набрал наибольший средний балл за качество проведения ФМ.

Отчет осуществляется на совете физоргов в последнюю неделю каждой четверти и перед окончанием учебного года.

Итоги соревнования подводятся на совете здоровья в конце каждой четверти и перед окончанием учебного года.

Награждение победителей переходящим призом проводится один раз в четверть.

По итогам года класс-победитель награждается денежной премией для проведения совместной экскурсионной поездки.

ВАРИАНТЫ СПОРТИВНЫХ ЧАСОВ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Весенне-осенний период

Вариант 1.

1 часть. Организованный выход, построение. Равномерный бег с изменением направления и перепрыгиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 20-30 см (1-3 мин.). Комплекс общеразвивающих упражнений в движении:

- руки через стороны вверх - вдох, то же вниз выдох (4-6 раз);
- круговые движения руками вперед и назад (по 10 раз);
- руки на пояс, ходьба в приседе - гусиный шаг (15-20 секунд);
- подскоки толчком двумя в приседе (15-20 секунд).

2 часть. Подвижные игры. Самостоятельные игры и развлечения по интересам ("классики", прыжки со скакалкой, "резинка", футбол, хоккей с теннисным мячом и др.).

3 часть. Игры на внимание, дыхательные упражнения.

Зимний период

Вариант 1.

1 часть. Организованный выход, построение. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (10-15 минут).

2 часть. Эстафета на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми обегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету.

Катание с горок. Вариант 1 - проехать между лыжными палками, параллельно установленными на склоне ("ворота"). Вариант 2 - объезжать лыжные палки (3-4 шт.), установленные последовательно в одну линию на дистанции от старта к финишу (возможно проведение соревнований на время).

3 часть. Самостоятельные игры и развлечения по интересам с использованием санок, лыж, коньков и др.

Вариант 2.

(при наличии у всех детей коньков)

1 часть. Надевание коньков в помещении школы. Организованный приход детей на школьный каток. Общее построение. Организационные указания учителя.

2 часть. Катание детей коньках. Игра «Салки на коньках». Игра «Слалом на коньках».

3 часть. Общее построение и организованный уход в школу.

ВАРИАНТЫ СПОРТИВНЫХ ЧАСОВ В ПОМЕЩЕНИИ

Вариант 1.

1 часть. Ходьба обычная и с разнообразными, легкими движениями рук, ног, туловища. Медленный бег. Перестроение в колонну по три.

Общеразвивающие упражнения типа гимнастики до занятий.
2 часть.

а) Учащиеся перестраиваются в три колонны — команды.

Игра-эстафета с бегом. По сигналу учителя последние в колонне бегут вперед, встают перед направляющим и поднимают руку вверх. **Поднятая рука** — сигнал для начала бега следующего играющего, который выполняет то же самое. Игра продолжается до тех пор, пока стоящий впереди ученик в начале игры снова не окажется первым. Игра повторяется 3—4 раза.

Игра «Эстафета с передачей мяча назад над головой (справа, слева)». Игра повторяется 3—4 раза. По сигналу учителя **мяч в колоннах** передается двумя руками над головой назад; последний, получив мяч, бежит вперед, встает первым в колонне и так же передает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока впереди не окажется ученик, первым начавший игру. Команда, первой закончившая эстафету, выигрывает.

Игра «Передал мяч — садись». Перед каждой командой на расстоянии 3—4 шагов стоит водящий с мячом в руках. По сигналу руководителя **водящие** передают мяч вперёдистоящему своей команды. Тот в свою очередь снова передает мяч водящему и делает упор присев, а водящий передает мяч следующему и так до последнего. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мяча. Игра повторяется 3—4 раза.

3 часть. Игры на внимание, дыхательные упражнения. 0

Вариант 2.

1 часть. Организационные указания учителя (воспитателя). **Общеразвивающие упражнения** типа гимнастики до занятий, стоя за партой и около парты.

2 часть. а) Организованные игры. Вариант игры «Вызов номеров». Играющие сидят за партами. Каждый ряд — это команда. В каждой команде детям присваивают номера: сидящим за первой партой — первые номера, за второй партой — вторые номера и т. д. Учитель называет номер, например «С правой стороны, первый». Играющие каждой команды, сидящие за первой партой с правой стороны, быстро выполняют определенное в игре действие: выбегают к доске и, например, рисуют цветок, выполняют конкретное движение, быстро встают и т. п. Общий результат определяют по сумме первых, вторых, третьих мест. Игра повторяется несколько раз и каждый раз при новом задании. Игра «Овощи, фрукты, ягоды». Каждый ряд — команда. За каждым рядом закрепляется соответственно название «Овощи», «Фрукты», «Ягоды». Учитель называет виды овощей, фруктов, ягод. Команда, к которой относится названная культура, должна встать и выполнить определенные движения. Другие команды в это время сидят.

Вариант 3.

1 часть. **Общеразвивающие упражнения** типа гимнастики до занятий, стоя за партой и около парты.

2 часть. Игра «Что изменилось». В ходе игры одни движения заменяются другими. На доске развешиваются или расставляются картинки. Учащиеся запоминают, в каком порядке они висят (стоят). Затем детям предлагается встать, повернуться к доске спиной и выполнить 1—2 упражнения. В это время учитель перевешивает (переставляет) 1—2 картинки на другое место. По сигналу учащиеся садятся на место и определяют, что изменилось. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз учитель предлагает выполнять

другие упражнения).

3 часть. Игра «Горячо — холодно». Дети прячут какой-либо предмет (например, теннисный мяч) в классе, а водящий под речитатив учащихся «горячо» или «холодно» должен найти предмет («холодно» дети говорят тогда, когда водящий находится далеко от предмета, а «горячо» — когда он близок к нему).

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Кубанский институт профессионального образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201075153

Документ о квалификации

Регистрационный номер

10660-ПК

Город

Краснодар

Дата выдачи

04.10.2021



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Шалагина
Лилия
Шайдулловна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Автономной некоммерческой профессиональной
образовательной организации
«Кубанский институт профессионального образования»

по дополнительной профессиональной программе

**«Современные организационно-методические
аспекты реализации проекта «Самбо в школу»
в соответствии с ФГОС»**

с 20.09.2021 г. по 04.10.2021 г.

в объеме

72 часа

Руководитель

Секретарь

О.Л. Шутов

Д.Р. Могильная

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

230000031259

Документ о квалификации

Регистрационный номер

у-177175/6

Город

Москва

Дата выдачи

2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Шалагина
Лилия Шайдулловна**

с 30 мая 2022 г. по 04 июля 2022 г.

прошёл(а) повышение квалификации в (на)
федеральном государственном автономном
образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Академия реализации государственной политики
и профессионального развития работников образования
Министерства просвещения Российской Федерации»

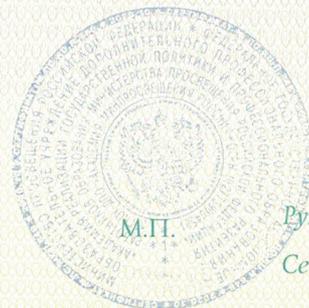
(лицензия Рособнадзора серия 90Л01 № 0010068
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

**«Внутренняя система оценки качества образования:
развитие в соответствии с обновленными ФГОС»**

в объёме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Шалагина Л.Ш.
Шалагина Л.Ш.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201546659



ГБОУ ИРО
Директор МБОУ ООШ №31
Имени В.В. Застовицкого
Л.Ш. Шалагина

Регистрационный номер № 2560/24

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Шалагина Лилия Шайдулловна

(фамилия, имя, отчество)

с «19» февраля 2024 г. по «22» февраля 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «**Организация деятельности участника**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

конкурса профессионального мастерства

педагогических работников»

в объеме **24 часа**

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Организационные вопросы участия в конкурсе профессионального мастерства	8 часов	зачтено
Профессиональные компетенции и личностные качества участника профессионального конкурса	8 часов	зачтено
Требования к выполнению конкурсных заданий и критерии их оценки	8 часов	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

организации, учреждению)

Итоговая работа на тему:

Ректор Т.А. Гайдук

Секретарь И.А. Устинова

Город **Краснодар**

Дата выдачи **22 февраля 2024 г.**



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ШАЛАГИНА
ЛИЛИЯ ШАЙДУЛЛОВНА

*учитель физической культуры
МБОУ ООШ № 31 имени Г.В. Ластовицкого*

за высокие профессиональные достижения,
инициативу и творчество в совершенствовании
образовательного и воспитательного процесса,
в связи с празднованием Дня учителя

Начальник Управления образования
АМО город Новороссийск



Е.И. Серeda

г. Новороссийск,
2022



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Шалагина

Лилия Шайдулловна,

учитель физической культуры
МБОУ ООШ №31 имени Г.В. Ластовицкого

за значительные успехи
в организации и совершенствовании
учебно-воспитательного процесса,
многолетний плодотворный труд
и в связи с Днём учителя.

Начальник

Управления образования

Е.И. Серeda



ГОД ПЕДАГОГА

И НАСТАВНИКА