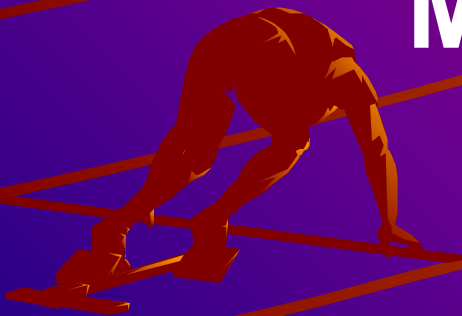
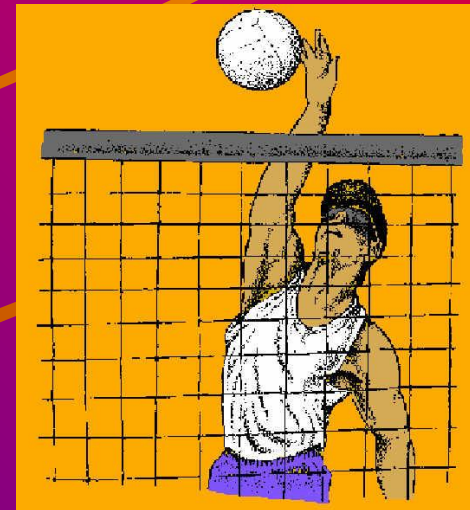


**Физкультурно –  
оздоровительные  
мероприятия  
в режиме учебного дня  
МОУ «СОШ №21»  
МО «Город Саратов»**



Автор: Белкин А.Е.





- «Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека»

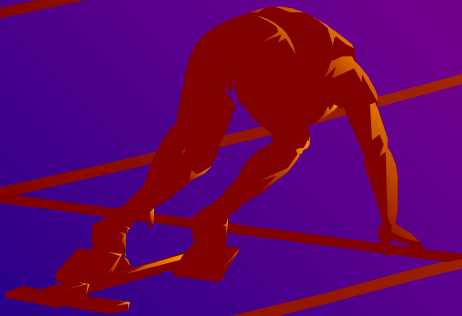
Федеральный закон от 29 апреля 1999 г.  
№ 80-ФЗ «О физической культуре и  
спорте в РФ»





Данные ежегодных профилактических осмотров обучающихся в Саратовской области свидетельствуют, что из 232,2 тысячи обучающихся 66 процентов имеют хронические заболевания. Количество обучающихся, относимых к первой группе здоровья (т.е. практически здоровых), остается на прежнем низком уровне – 19 процентов. За последние пять лет заболеваемость юношей-подростков увеличилась на 9 процентов. Годными к военной службе в 2007 году признано всего 72,5 процента юношей призывного возраста.

Закон Саратовской областной Думы от 25.09.2008 г. № 252-ЗСО «Об областной целевой программе «Развитие образования» на 2009-2011 годы // СЗ Саратовской области. 2008. № 18. Ст. 3189.



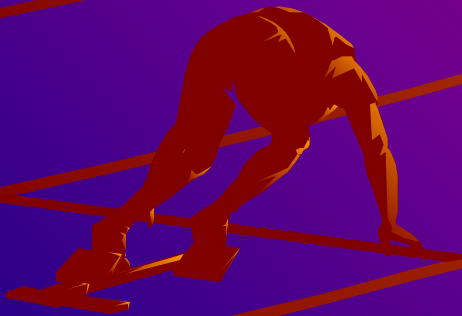


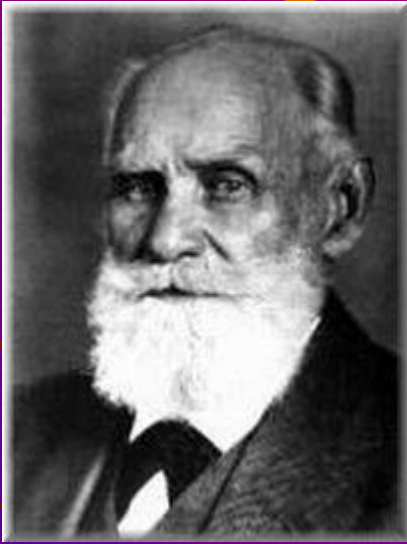
- Одна из причин этого - нерациональное распределение учебной нагрузки и малоподвижный образ жизни.





- На основании собранных данных по изучению активного отдыха И.М. Сеченовым разработана теория, из которой следует, что если утомленный орган прекращает работу и временно пребывает в состоянии покоя, а в это время другой орган работает, то нервная система испытывает полезное возбуждение, содействующее более быстрому восстановлению трудоспособности утомленного органа.





- Исследованиями И.П. Павлова установлено, что смена одного вида деятельности другим дает отдых длительно работавшим клеткам коры головного мозга. Это в одинаковой степени может относиться к лицам, занимающимся физическим или умственным трудом.





Наблюдения учителей  
школы за отдыхающими  
детьми

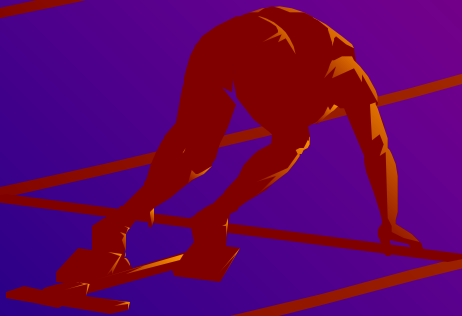


на переменах между  
уроками показывают,  
что учащиеся сами  
предпочитают проводить  
время отдыха не в  
пассивном состоянии, а  
в каком-либо легком  
занятии (подвижной  
игре, прогулке,  
импровизированной  
спортивной игре и т.д.)





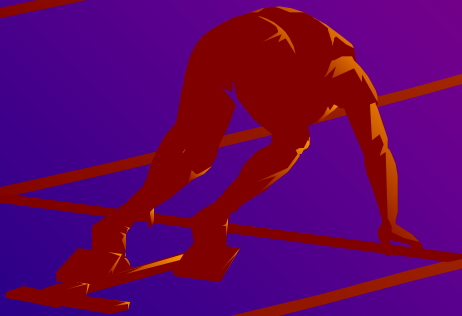
- Одним из направлений здоровьесберегающих технологий в нашей школе является систематическое применение малых форм физического воспитания: гимнастики до занятий, физкультминуток, часа здоровья (олимпийский час) на удлиненной перемене.







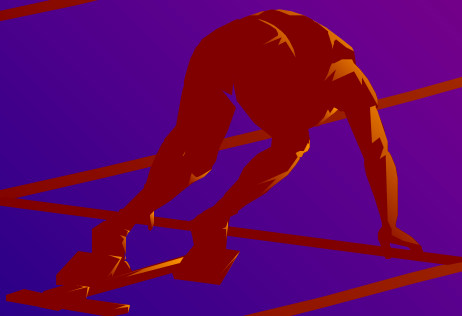
- Во время проведения малых форм физического воспитания происходит равномерное распределение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.





# Гимнастика до занятий

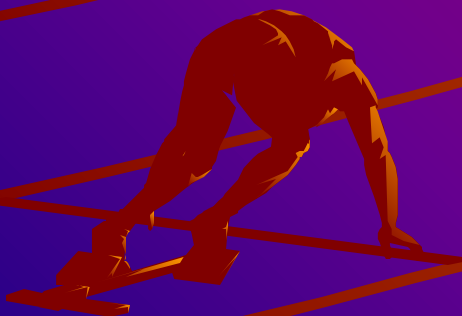
- Ее цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, отодвинуть развитие утомления.





# Физкультминутки

Физкультурные минутки способствуют снижению утомления, вызванного учебной деятельностью, уменьшают влияние статической нагрузки на мышцы туловища и кисти, повышают положительные эмоции.





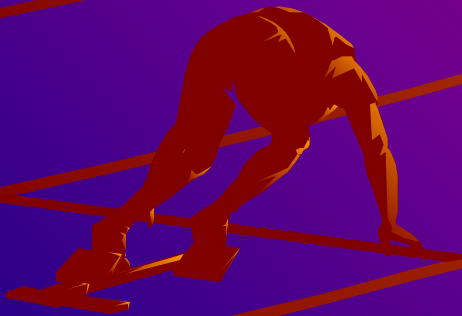
# Час здоровья (олимпийский час) на удлиненной перемене

Однако в старших классах школы значительно увеличивается умственная нагрузка. Поэтому кратковременный активный отдых не снимает полностью утомления, и в распорядок дня этих классов включен более длительный перерыв в виде часа здоровья на удлиненной перемене с целью дополнительных занятий физическими упражнениями.



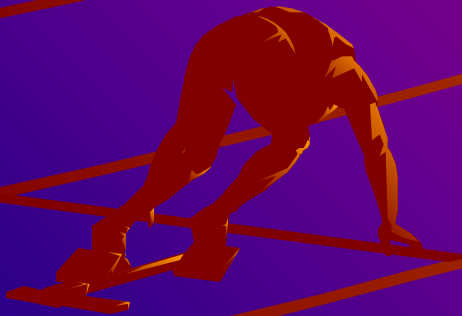


- В процессе проведения приведенных выше физкультурно – оздоровительных мероприятий нашей школой решаются такие задачи, как активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

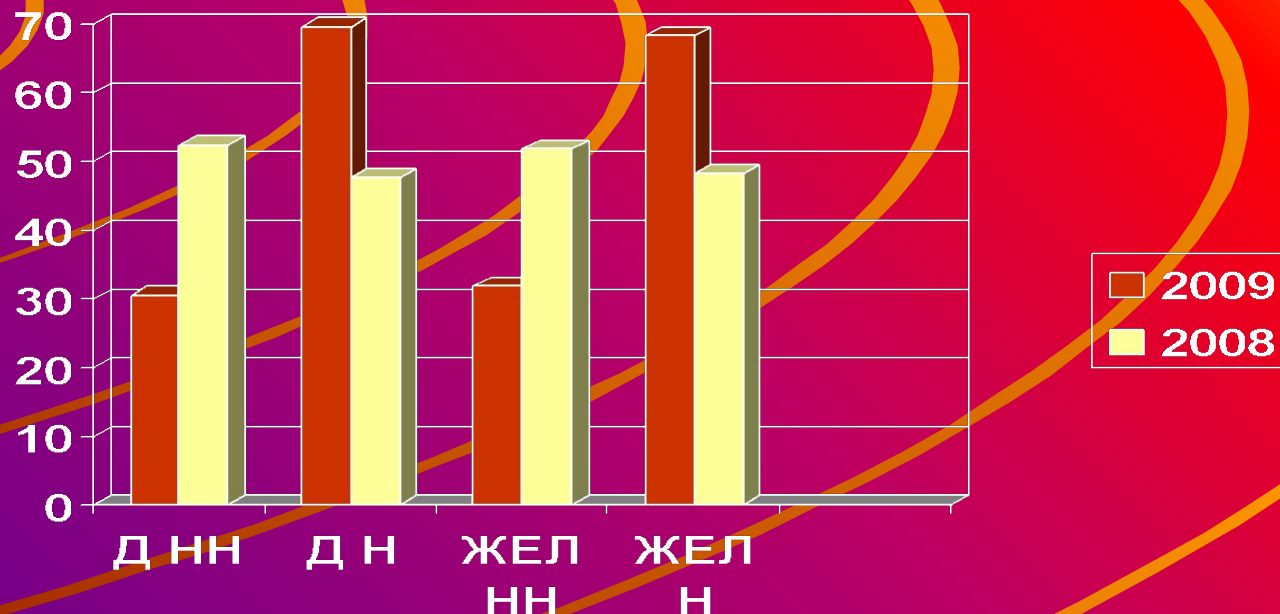




- Сотрудники кафедры поликлинической педиатрии и неонатологии СГМУ ежегодно проводят работу по обследованию школьников нашей школы. В 2008 году у 22,9% обследованных детей отмечалось повышенное или пониженное артериальное давление, в 2009 году – у 17,1%. Если в 2008 году показатели динамометрии и жизненной емкости легких соответствовали норме у примерно половины обследованных, то в 2009 году – у почти 70% обследованных.



# Физиометрические параметры

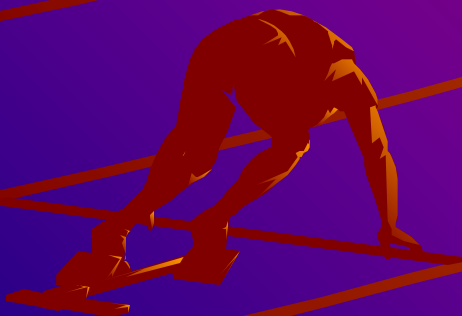


ДНН – показатели динамометрии ниже нормы

ДН – показатели динамометрии соответствуют норме

ЖЕЛНН – показатели спирометрии ниже нормы

ЖЕЛН – показатели спирометрии соответствуют норме





- Приведенные данные обследований школьников говорят о том, что применение малых форм физического воспитания в режиме учебного дня в нашей школе выполняет главную задачу российской школы – сбережение здоровья детей. С 2004 года школа стала экспериментальной городской площадкой по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

