



*Физкультурно-оздоровительная
работа в школе.*

Работу выполнил Илиев В.Л.,
учитель физической культуры



Содержание



1. Педагогическое обоснование двигательного режима в школе
2. Гимнастика до учебных занятий
3. Физкультурные минуты и физкультпаузы
4. Физические упражнения и игры на переменах.
5. Дни здоровья и спорта
6. Комплексы гигиенических упражнений до начала занятий
7. Комплексы физкультурных минуток
8. Комплексы физкультурных пауз
9. Игры, аттракционы на перемене.





Педагогическое обоснование двигательного режима в школе



★ Двигательная недостаточность, как правило, приходит незамеченной, более того, нередко сопровождается некоторым приятным чувством комфорта. Это опасно, так как у детей, страдающих гиподинамией, организм плохо снабжается кислородом и как правило, они ленивы, капризны, не уверены в своих силах и хуже учатся.



★ В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность учащихся заметно ухудшается. В результате утомления нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга (ослабевают тормозные процессы), увеличивается возбудимость детей, ухудшается внимание (разговоры, повышение двигательной активности), Такие явления особенно заметны к третьему уроку.





-
- ★ Двигательная недостаточность, как правило, приходит незамеченной, более того, нередко сопровождается некоторым приятным чувством комфорта. Это опасно, так как у детей, страдающих гиподинамией, организм плохо снабжается кислородом и как правило, они ленивы, капризны, не уверены в своих силах и хуже учатся.
 - ★ В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность учащихся заметно ухудшается. В результате утомления нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга (ослабевают тормозные процессы), увеличивается возбудимость детей, ухудшается внимание (разговоры, повышение двигательной активности), Такие явления особенно заметны к третьему уроку.



-
- ★ У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. Положение сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затрудняя крово- и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.



-
- ★ В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника.
 - ★ Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающие физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся.



-
- ★ В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу.
 - ★ Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.



-
- ★ Неблагоприятные функциональные сдвиги, происходящие в организме школьников под влиянием в первую очередь статического компонента учебной деятельности, в значительной степени ликвидируются в результате активного отдыха на переменах. Проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствует повышению умственной работоспособности на следующих уроках.
 - ★ Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут на уроках и физических упражнений на переменах оказывает эффективное воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время её существенного снижения следует организовывать продолжительный активный отдых на воздухе.



-
- ★ При проведении занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.



-
- ★ Рассматривая педагогические аспекты организации двигательного режима, следует и первую очередь иметь в виду содержание и методику проведения его элементов. Рациональный двигательный режим определяется не только по объему, но и по содержанию двигательной активности школьников. Подчеркивая важность умелого проведения гимнастики до занятий, физкультурных минут, игр на перемене для повышения активности учащихся и их интереса к физическому воспитанию. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течении года, четверти, недели и учебного дня. При этом у школьников значительно повышается двигательная активность, улучшаются физическая работоспособность и двигательная активность.



ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ





-
- ★ Её цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.



-
- ★ Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре. При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями.
 - ★ 1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.
 - ★ 2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.
 - ★ 3. Быть доступными, т.е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.



-
- ★ Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила.
 - ★ 1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5-6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно упражнение организованного
 - ★ Характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.



-
- ★ 2. 1 – 2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.
 - ★ 3. следующими в комплексе должны быть 2-3 упражнения последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.
 - ★ 4. Затем выполняются 1-2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 - ★ 5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленная на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранение правильной осанки.
 - ★ 6. В конце комплекса следует упражнения на координацию движений, требующие сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.



-
- ★ Смену комплексов можно проводить раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется семь комплексов гимнастики до занятий. Пользоваться этими комплексами нужно следующим образом. В течение первой недели школьники выполняют 1-й комплекс. В начале второй недели в нем заменяется 2-е упражнение, которое берется из второго комплекса, в начале третьей недели – 3-е упражнение из второго комплекса. Затем таким же образом последовательно используются упражнения 3-го, 4-го и других комплексов. Без изменений остаются первое и предпоследнее упражнения комплекса.
 - ★ Такая методика позволяет с меньшими затратами времени проводить смену комплексов гимнастики до занятий. Разучивание упражнений целесообразно организовывать в процессе уроков физической культуры.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ.





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



-
- ★ Физкультурные минутки – это активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала. Физкультурные минутки необходимо проводить для младших школьников между 15-й и 20-й, а с учащимися 5-11 классов между 20-й 25-й минутами. При организации этого вида активного отдыха и указанные промежутки времени отмечается благоприятная динамика умственной работоспособности в течение урока, учебного дня.
 - ★ Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполненных при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку.



-
- ★ В комплексе физкультурных минут могут включаться 4-5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса 1,5-2 минуты. Рекомендуется следующий порядок выполнения:
 - ★ - одно упражнение в подтягивание (выпрямляет позвоночник и растягивает мышцы, находящиеся при сохранении рабочей позы в статическом состоянии, способствует вентиляции лёгких и ликвидации застойных явлений);
 - ★ - одно упражнение, вовлекающее в работу в различных сочетаниях мышц верхнего плечевого пояса (особое внимание уделяется упражнениям на осанку);
 - ★ - одно упражнение для мышц туловища и ног (повороты, полунаклоны, полувыпады, полуприсядания и т.п.) в сочетании с простейшими движениями рук;
 - ★ - одно упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности;
 - ★ - одно упражнение на внимание (асимметричные движения рук, выполнения по словесному описанию и т.п.).



Физические упражнения и игры на переменках.





Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков .Так для учащихся 1-11 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности, и повышения умственной работоспособности. Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков .Так для учащихся 1-11 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры.



Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков. Так для учащихся 1-11 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры.

В целом подвижные перемена должна проводиться с умеренной интенсивностью. Следует помнить, что чрезмерное возбуждение может неблагоприятно отразиться на дальнейшей учебной деятельности. Заканчиваются игры за 5 минут до начало занятий.

Этот вид активного отдыха проводится под руководством учителей и воспитателей. Учителя физической культуры оказывают методическую помощь: рекомендуют те или иные игры, знакомят с их правилами и методикой проведения.



Дни здоровья и спорта



- ★ Физкультурные мероприятия в дни физической культуры и спорта снимают у учащихся нарастающее в процессе учебного года утомление и повышают их работоспособность на уроках. Они популяризируют физическую культуру, прививают у школьников любовь к ней и вовлекают их в систематические занятия тем или другим видом спорта в кружках и секциях.
- ★ Ежемесячные дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы. Продолжительность дня здоровья и спорта для 1-4 классов составляет обычно 3 часа, для 5-9 классов 4 часа, для 10-11 классов 5 часов.



-
- ★ В эти дни могут проводиться подвижные и спортивные игры на местности, туристические походы, спортивные соревнования, в том числе по сдаче норм на спортивный разряд.
 - ★ Сроки проведения дней здоровья и спорта определяются в каждой школе самостоятельно с учетом климатических условий, состояния спортивной базы и установившихся традиций.
 - ★ К подготовке дней здоровья и спорта привлекается весь педагогический коллектив в главе с организатором внеклассной и внешкольной работы.
 - ★ Им помогают совет коллектив физкультуры, ученический комитет, родители.
 - ★ Основным критерием оценки дня здоровья и спорта является массовость. Учащиеся временно освобожденные от занятий физической культуры также участвуют в проводимых мероприятиях.



Комплексы гигиенических упражнений до начала занятий





-
- ★ Комплекс 1
 - ★ По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4-6 сек.
 - ★ ходьба на месте с сохранением правильной осанки.
 - ★ «Косари». И.п. – стойка: ноги врозь, как бы держат косу; 1 – взмах косой; 2 – «скашивание травы» (повторить 6-8 раз с поворотом туловища, имитирующим движением косаря).
 - ★ И.п.- основная стойка; 1- выпад правой ногой вперед, руки на пояс; 2 – и.п.; 3 – выпад левой ногой вперед, руки на пояс; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
 - ★ И.п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 -3 два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
 - ★ Ходьба на месте с сохранением правильной осанки. Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичное дыхание.
 - ★ И.п. – основная стойка; 1 – шаг левой ногой вперед, руки вверх; 2 – шаг правой ногой вперед, руки на пояс; 3 – шаг левой ногой назад, руки в стороны; 4 – шаг правой ногой назад, руки вниз.



- ★ По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 6-8 сек.
- ★ 1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу.
- ★ 2. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1-2 выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой; 3-4 – и.п.; 5-8 – те же движения с выпадом влево.
- ★ 3. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – правая рука вверх, наклон влево; 4 – и.п.; 5 – левая рука вверх, наклон вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон вперед, руки в стороны; 8 – и.п.
- ★ 4. И.п. – основная стойка, руки за голову; 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, и прижать ее руками к груди; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, и прижать ее руками к груди; 4 – и.п.
- ★ 5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки: 8 шагов – обычная ходьба, 8 шагов на носках и т.д.
- ★ 6. И.п. – основная стойка, руки за голову; 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вперед; 4 – левую руку вперед; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 – правую руку за голову; 8 – и.п.



Комплексы физкультурных минуток





- ★ Комплекс 1
- ★ И.п. – основная стойка; 1-2 – руки к плечам, локти в стороны; 3-4 – и.п.
- ★ И.п. – основная стойка, руки за голову; 1 – наклон вправо; 2 - и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
- ★ И.п. стойка, ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п.
- ★ И.п. основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – хлопок над головой; 4- и.п.
- ★ Комплекс 2
- ★ И. п. – руки перед грудью, кисти сцеплены; на восемь счетов вращение кистями в одну сторону, а затем в другую.
- ★ И.п. – стойка: ноги врозь, руки к плечам; 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, руки вверх; 4- и.п.
- ★ И.п. – стойка ноги врозь; 1 – поворот вправо, руки вправо; 2- и.п. 3- поворот влево, руки влево; 4 – и.п.
- ★ И.п. основная стойка; 1-2 – руки дугами вперед, вверх-наружу, подняться на носки, прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.
- ★ Принять положение правильной осанки и сохранять его 5-8 сек.



Комплексы физкультурных пауз





* Комплекс 1

* И.п. – стойка: ноги вместе, руки за головой; 1- 3 – поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, прогнуться – вдох; 4 – и.п. – выдох.

* Ходьба с изменением темпа.

* И.п. – основная стойка; 1 – 8 - руки в стороны, свободно потряхивать кистями; 9-16 - расслабив мышцы, «бросить» руки вниз и покачивать ими.

* И.п. – стойка: ноги на ширине плеч, руки впереди, пальцы сцеплены; наклонившись вперед, выполнять круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону.

* И.п. – основная стойка; подскоки: 10 раз – левой ногой, 10 раз – на правой, 10 раз – на обеих ногах.

* Комплекс 2

* И.п. – основная стойка; 1-2 – выпад правой ногой вперед, руки через стороны вверх – вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. – выдох; 5 – 6 – выпад левой ногой вперед, руки через стороны вверх – вдох; 7 – 8 – вернуться в и.п. – выдох.

* И.п. – стойка: ноги на ширине плеч, руки в стороны; наклониться вперед, расслабить мышцы, «уронить» руки вниз и потрясти ими.

* И.п. – упор сидя; круговые движения прямыми ногами вправо, затем влево.

* И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – разводя руки в стороны, наклониться назад; 2 – 3 – два пружинящих наклона вперед, касаясь пальцами пола; 4 – и.п.

* И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1-2 - два пружинящих приседания, руки вперед; 3-4 – всасть и сделать небольшую паузу.



Игры, аттракционы на перемене.



- ★ Осенне-весенний период.
- ★ Вариант 1
- ★ 1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: « У медведя во бору», «Мышеловка», « Море волнуется», игры по выбору. Вариант 2
- 1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Перемена мест», «Совушка», «Выставка картин», игры по выбору.



Зимний период.

Вариант 1.

1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Пустое место», «Быстрые упряжки», «Нападение акулы», игры по выбору.

Вариант 2.

1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «День и ночь», «Лиса и куры», «Не наступи на снежный ком», «Снайперы», «Пустое место», «Сильный поворот», «Эстафета с санками».