



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Разработка методики физкультурно-оздоровительной работы в режиме  
учебного дня в начальной школе

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

69,75 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

(рекомендована/не рекомендована)

«16» апреля 2021 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

В.Е.Жабиков

Выполнила:

Студентка группы ОФ-414-106-4-1

Корнякова Анастасия Михайловна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС,

Кравцова Лариса Михайловна



Челябинск

2021

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	8
1.1 Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе.....	8
1.2 Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной.....	10
1.3 Анатомно-физиологические и психолого-педагогические особенности младшего школьника.....	18
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	25
2.1 Цель и задачи опытно-экспериментальной работы по оценке эффективности физкультурно-оздоровительных форм в школе.....	25
2.2 Разработка и реализация методики физкультурно-оздоровительных форм физической культуры в школе.....	27
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	38
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. По данным органов образования и здравоохранения России состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников. ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Неудовлетворительное состояние физической подготовленности и уровень здоровья подрастающего поколения нашего государства вызывают необходимость в поиске новых технологий выхода из сложившегося положения.

Современные социально-экономические условия оказывают негативное влияние на организм детей [27,28]. Учебные перегрузки, гиподинамия, опережающий уровень образования. Более трети детей сегодня испытывают затруднения в усвоении даже обычных образовательных программ.

Нестабильная экономическая обстановка и, как следствие, снижение жизненного уровня населения, ослабление инфраструктуры здравоохранения заметно ухудшили положение детей, возможности их жизнеобеспечения, развития и социализации, системы оздоровительного отдыха, детского спорта, дошкольного воспитания [30].

Таким образом, в настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей ухудшается. В соответствии с вышеизложенным необходимо более полно использовать возможности которыми располагает система физического образования для решения задач укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и воспитания здорового стиля жизни у школьников [29].

Предмет «физическая культура» в школе органически включен в общую систему образования детей, установлена его ценность для личности и

общества, а так же воспитательное, образовательное и оздоровительное значение. Это единственная учебная дисциплина, которая формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, способствует воспитанию волевых и моральных качеств, потребности к укреплению здоровья Мы взяли за основу литературу Н. А. Фёдоровой, А. А. Гужаловского, Е. С. Василевской и др.

В. И. Лях говорил: «Целью физического воспитания является содействие формированию всесторонне и гармонически развитой личности, где формирование физической культуры представляет собой отнюдь не цель, а лишь средство достижения этой цели.»

Приходится констатировать, что до сих пор не найдены достаточно эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре, способные воплотить в непротиворечивых педагогических технологиях все то новое, что создано в области теории и практики формирования физической культуры детей с учетом возрастной периодизации, нерешенным остается вопрос об оправданности классной формы урока физической культуры для всех без исключения возрастных категорий занимающихся, Об обоснованности жесткого государственного стандарта физической подготовленности, использовании известных имеющихся разработок и технологий в широкой практике школьной физкультурно-оздоровительной работы[31].

Именно поэтому представляется необходимым еще раз рассмотреть вопрос об организации и обосновании методики занятий с детьми младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной работы в условиях учебного дня, так как, группа учебного дня представляет собой объединение учащихся, где во время различных совместных видов деятельности (учебной, творческой, физкультурной и т.д.) создаются благоприятные предпосылки к созданию устойчивого интереса к занятиям, формированию правильных общественных отношений, активной жизненной позиции, ценностных ориентаций[38]. Кроме того, посредством физкультурно-

оздоровительной работы у учащихся групп учебного дня снижается перенапряженность, снимается утомление, повышается работоспособность.

В практике физического воспитания и самостоятельном физкультурном движении сложились разнообразные формы занятий: урочные формы, характерные, например, для занятий по физической культуре в учебных заведениях, соревновательные формы организации физкультурно-спортивной деятельности, различные формы самостоятельных физкультурных занятий, так называемые малые формы занятий физическими упражнениями (в частности, такие своеобразные, как физкультпаузы и физкультминутки) и ряд других[14]. Разумеется, по роли и месту в общей системе физического воспитания они далеко не равнозначны и не однопорядковы.

В педагогическом отношении необходимо ясно представлять диалектический характер взаимосвязи содержания и формы занятий физическими упражнениями. Специфическим содержанием здесь является, прежде всего, активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность. Она состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д.

**Цель исследования:**

Разработать и теоритически обосновать эффективность методики физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе.

**Объект исследования:**

Процесс физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе.

**Предмет исследования:**

Организационно-педагогические условия организации и эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

**Гипотеза исследования:**

Мы предполагаем, что использование различных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе повысит уровень физической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования.
2. Уточнить сущность понятия физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
3. Выявить эффективность педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы.
4. Опытным-поисковым путем обосновать эффективность реализации физкультурно-оздоровительных работ.

**Методы исследования:**

Теоретический анализ психолого-педагогической и научно-педагогической литературы; констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, наблюдение за деятельностью учащихся в процессе обучения; статистические методы обработки экспериментальных данных.

**База исследования:**

Муниципальное образовательное учреждение СОШ №147 г. Челябинск. В проведении исследования принимали участие, ученики четвертых классов.

**Этапы исследования:** исследовательская работа проводилась в 3 этапа:

**1 этап (сентябрь 2020 г.)** – информационный, был посвящен изучению и анализу психолого-педагогической и научно-методической литературы по организации физкультурно-оздоровительной работы. Разработаны исходные позиции исследования: цель, задачи, объект, предмет исследования, гипотеза.

**2 этап (сентябрь 2020-январь 2021 г.)** – проводился педагогический эксперимент. В исследовании принимали участие ученики 4 А и 4 Б классов. Занятия физической культурой проводились по программе физического воспитания для общеобразовательной школы 3 раза в неделю по 40 минут. Заня-

тия в экспериментальной группе помимо уроков, включали в себя физкультурно-оздоровительные формы в течении учебного дня.

**3 этап (май 2021 г.)** – анализ и математическая обработка полученных результатов исследования, с формулировкой выводов.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит: из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложение.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

## **1.1 Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе**

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года определила первостепенные цели воспитания школьников. Одним из главных моментов является создание в общеобразовательных учреждениях условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Приоритетным направлением учебно-воспитательной деятельности стала физкультурно-оздоровительная работа. Она включает в себя мероприятия доступные и привлекательные для большинства учащихся. Благодаря им у ребят формируется здоровый образ жизни, возникает устойчивый интерес и тяга к физическому совершенствованию.

При организации физкультурно-оздоровительной деятельности ставятся следующие задачи:

- пропаганда ЗОЖ;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- создание системы взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными службами;
- создание системы взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными службами [1].

Физкультурно-оздоровительная программа начальной школы включает в себя:

- подготовку и проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, дней здоровья;



- проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний;
- организацию экскурсий, походов, прогулок;
- организацию интересного и плодотворного досуга, включая каникулярное время;
- пропаганду здорового образа жизни детей и подростков;
- привлечение родителей и других представителей взрослого населения села к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

В режим школьника должны быть включены спортивные перемены, физкультминутки для учащихся 1-5 классов, дни здоровья. Ежегодно при школах функционирует летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием [7].

Отдельным пунктом можно назвать проведение открытых классных и общешкольных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности:

- спортивные праздники;
- общешкольные соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу, футболу и др.;
- русские народные игры и забавы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе в режиме учебного дня осуществляется в самых разнообразных формах. В оздоровительных целях созданы условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении. В общей сумме время физической активности ученика составляет не менее 2-х часов в день. Такой объём достигается благодаря проведению гимнастики перед началом учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр во время перемен, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий и соревнований, самостоятельных занятий физкультурой [6].

В школе для учащихся 1-4 классов в течение урока обязательно проводится физкультминутка. Физиологически обоснованным временем для физ-

культурной паузы, длящейся 1-5 минут, считается 15-20-я минута урока, поэтому учитель планирует его так, чтобы после завершения работы над логическим блоком можно было провести физминутку и перейти к следующему этапу обучения. Неукоснительно соблюдается продолжительность перемен. Между уроками ребята отдыхают не менее 10 минут, а после второго и третьего урока – 15 минут. При этом в обязательном порядке выполняются следующие требования: максимальное использование свежего воздуха, проведение подвижных игр на свежем воздухе. Этому способствует наличие игровой площадки для 1-4 классов, стадиона и спортивного городка на территории школьного двора. Систематическое пребывание на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное воздействие на школьников. Если по объективным причинам выход на улицу невозможен, ученики могут снять напряжение и подвигаться в рекреациях[2].

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования[3].

## 1.2 Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе

Физкультурно-оздоровительной системой называют использование оздоровительного эффекта физических упражнений в сочетании со всем тем, что называют «здоровым образом жизни» (правильное питание, режим дня, приемы психорегуляции, использование гигиенических оздоравливающих мероприятий). Физкультурно-оздоровительная система основывается на

комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

К основным формам организации физкультурно-оздоровительной работы относятся следующие.

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. Это:

1) уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта [5].

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

2) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, однопредметные и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) соревновательные формы занятий, формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, ме-

сто, физическая или техническая подготовленность (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.) [21].

Несмотря на значительные различия, все они имеют существенные общие элементы в задачах и содержании, средствах и методах, во влияниях на занимающихся и др. Этим обуславливается подчиненность их построения общим закономерностям и педагогическим требованиям [9].

В процессе урока взаимодействия педагога и занимающихся основаны на непосредственном контакте. Это позволяет преподавателю своевременно контролировать и направлять познавательную двигательную деятельность всех занимающихся. Учебно-воспитательный процесс на уроке надо рассматривать как систему непрерывных взаимодействий педагога и постоянной по составу группы занимающихся. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий, как в общем физическом воспитании, так и в спортивной тренировке, прикладной физической подготовке [7].

Главной особенностью уроков является: руководство педагогом в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной двигательной деятельностью относительно однородной по составу группы занимающихся с учетом их особенностей и индивидуальных возможностей [21].

Достоинствами и преимуществом уроков физического воспитания являются:

- непрерывность и четкость организации и руководства учебно-воспитательным процессом;
  - близкие контакты и возможность лучшего изучения педагогом занимающихся, а ими – друг друга;
  - стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого.
- Эффективность уроков зависит от соблюдения норм наполняемости группы.

Поэтому в физическом воспитании различных контингентов установлены определенные нормы количества одновременно занимающихся [9].

Учебные формы занятий составляют основу физического воспитания, предусматриваются в учебных планах, включаются в расписание на всем периоде обучения.

Таким образом, соблюдение этих норм позволяет педагогу руководить учебно-воспитательным процессом с учетом особенностей каждого занимающегося. Превышение же нормы практически исключает возможность полноценного использования урока как формы организации занятий.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- а) индивидуальных самостоятельных занятий;
- б) занятий в спортивных клубах, секциях;
- в) самостоятельных занятий спортом, туризмом;
- г) специализированных форм занятий (массовые оздоровительные и спортивные мероприятия);

Взаимосвязь разнообразных форм обучения и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [20].

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40-45 мин каждый. Их основное содержание – двигательная деятельность.

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:

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

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

*Утренняя гимнастика.* Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6-7 мин (в младших классах – не более 5-6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2-3 недели, т.е. 2-3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде – в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях). Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

*Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.* Дети испытывают статическое напряжение при сидении за партой. Сидение – это не пассивное состояние, а активный прогресс, направленный на преодоление силы тяжести и поддержание головы в вертикальном или слегка наклоненном положении. При этом ряд мышечных групп – шейных, затылочных, спинных, мышц тазового пояса – находятся в состоянии постоянного напряжения.

Учебные занятия требуют высокой активности как возбудительных, так и тормозных процессов, хорошего их уравнивания, иногда быстрой их смены. Однако процессы возбуждения и торможения имеют ряд особенностей у детей младшего школьного возраста. Для них характерно:

- 1) преобладание возбудительных процессов над тормозными;
- 2) преобладание иррадиации над концентрацией, в связи с чем процессы возбуждения легко распространяются на большие участки коры;
- 3) легкость возникновения новых очагов возбуждения даже от незначительных внешних раздражителей;
- 4) слабость тормозных реакций, чем объясняется малая продолжительность активного внимания, составляющая у детей младшего школьного возраста лишь 15-20 минут.[21]

Выполнение физкультминуток учителями будет являться своего рода активным отдыхом на рабочем месте и принесет им несомненный оздоровительный эффект. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1-2 мин. Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются

хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

Неоценимо значение двигательного режима для здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся в общем режиме школы.

Известно, что потребность детей младшего школьного возраста двигаться на 18-22% в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. Однако спонтанные движения и в сумме с движениями на уроках не могут полностью удовлетворять потребность учащихся в движении[24].

В условиях школы гиподинамию можно полностью ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей младшего школьного возраста. Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школы с младшими школьниками складывается из таких видов, как гимнастика до занятий, физкультурные минуты на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки, час занятий физической культурой (спортивный час) на открытом воздухе, игры на переменах, игры на прогулках.

Пример планирования движений для учащихся 1-4классов:

1. Гимнастика до занятий до 10 мин.
2. Физкультминутки на каждом общеобразовательном уроке до 5-10 мин.
3. Игры на переменах до 15 мин.

Очень важно, чтобы этот объем движений детей всячески поддерживался и контролировался. Двигательный режим тесно переплетается с други-



ми компонентами общего режима, образуя чередование учебного труда и активного отдыха на общеобразовательных уроках, между ними, в начале и конце учебного дня. В субботний и воскресный дни потребность в движениях должна компенсироваться самостоятельными подвижными играми, экскурсиями совместно с родителями.

Известно, что недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появлением избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. Недостаточная двигательная активность снижает функциональные сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, у него более низкий уровень двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют[41].

Сорокапятиминутный урок физической культуры компенсирует в среднем 11% необходимого объема движений, а максимально только 40%. Это говорит о том, что два урока физической культуры компенсирует около 22% движений от нормы. Таким образом, ежедневные уроки не способны ликвидировать дефицит движений. Исходя из этих данных, суточный объем активных движений должен быть не менее 2 часов, а недельный не менее 14 часов.

Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы в режиме школ с продленным днем. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа является обязательной для всех здоровых людей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими последствиями. Поэтому с первых дней нужно учить школьников строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время

отрицательно сказывается на растущем организме ребенка. Отсутствие занятий, физическими упражнениями отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и психоневрологическом статусе ребенка. Твердый распорядок, предусматривающий все моменты двигательного режима, поможет детям так построить день, чтобы хватило времени и на уроки, и на помощь дома, и на игры и развлечения, и занятия спортом.

Гиподинамия чревата опасностью вызывать различного рода нежелательные отклонения в здоровье ребенка, привести к психическим расстройствам и нервным срывам.

У школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Существенные изменения происходят и в обмене веществ: лучше усваиваются питательные вещества, более интенсивно протекают окислительные процессы. Благоприятно отражаются занятия физической культурой и на развитии всего опорно-двигательного аппарата ребенка, что создает условия для развития здоровья.

### 1.3 Анатомно-физиологические и психолого-педагогические особенности младшего школьника

Знание и учет возрастных особенностей строения и функции организма в целом и его отдельных систем и органов, необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причем не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития. Наиболее наглядным показателем физического развития являются ежегодные изменения роста и веса ребенка. Эти показатели свидетельствуют о том, что процесс физического развития детей протекает неравномерно, волнообразно: в одном возрасте наблюдается убыстрение роста, в другом, наоборот, заметно увеличивается вес тела при одновременном замедлении его роста. По этим показателям можно выделить следующие периоды телесного развития детей:

1. период первого округления (от 1 года до 4 лет), для этого характерно ежегодное значительное увеличение веса при относительно небольшом росте тела в длину;

2. период первого вытяжения (от 5 до 7 лет), характеризующийся заметным ростом тела в длину при относительно слабом увеличении его веса;

3. период второго округления (от 8 до 10 лет);

4. период второго вытяжения (от 11 до 16 лет);

5. третий период округления или период созревания (от 16 до 20 лет).

У детей младшего школьного возраста (от 7 до 11-12 лет) ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес же увеличивается на 2-2,5 кг, а за весь период в среднем на 18 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см) и меняется к лучшему ее форма, становится более приспособленной к выполнению своей функции. Дыхательная функция потенциально улучшается, однако из-за слабости дыхательных мышц она все еще не совершенна: дыхание младшего ученика относительно быстрое и поверхностное, в выдыхаемом воздухе только 2% углекислого газа против 4% у взрослого. Масса сердца по отношению к массе тела близка к стандартам для взрослых: 4 г на 1 кг общей массы тела. Однако пульс остается учащенным – до 84-90 ударов в минуту против 70-72 у взрослого; поэтому снабжение всех тканей организма кровью почти в 2 раза больше, чем у взрослого. Сердце лучше справляется с этой работой, потому что просвет артерии в младшем школьном возрасте относительно шире. В то же время сердце продолжает оставаться легко возбудимым, в его работе часто наблюдается аритмия под воздействием различных внешних воздействий, иногда даже незначительных. В крови содержится меньшее количество (по сравнению со взрослыми) гемоглобина (от 70 до 74% по сравнению с 80% у взрослых). Мышцы у детей этого возраста все еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут удерживать тело в правильном положении в течение длительного времени, что может привести к ухудшению осанки. Правда, мышечная система у учеников начальной школы способна к интенсивному развитию, что выражается в увели-

чении, как мышечного объема, так и мышечной силы, но ее развитие происходит не само по себе, а в связи с количеством достаточно движений и мышечной работы[43].

В младшем школьном возрасте (от 8 до 9 лет) анатомическое формирование структуры мозга заканчивается. Однако в функциональном плане мозг еще отстает. Его развитие совершается под влиянием и в связи с учебными занятиями в школе, которые требуют длительного напряжения внимания, сосредоточенной умственной работы, заучивание и удерживания в памяти учебного материала, подчинения всей работы и поведения установленному в школе режиму и правилам дисциплины. В связи с этим происходит усиление процессов возбуждения и торможения, процессы дифференцировки улучшились; роль второй сигнальной системы, постепенно возрастает еще больше, хотя первая сигнальная система в течении всего ее возраста остается очень важной, что требует правильного использования визуальных методов обучения.

Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В данный период наблюдается дальнейшее физическое психофизиологическое развитие ребенка, которое обеспечивает возможность систематического обучения в школе. В первую очередь, улучшается функционирование мозга и нервной системы. По словам физиологов, к 7 годам кора головного мозга уже достаточно зрелая. Тем не менее, эмоциональная сфера: младшие школьники легко отвлекаются, не могут долго концентрироваться, очень волнуемые и эмоциональные. В младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Различия в темпах развития мальчиков и девочек сохраняются: девочки все так же опережают мальчиков. Указывая на это, некоторые авторы приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой сидят дети

разного возраста: в среднем мальчики моложе девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте.

Основные средства физического воспитания - физические упражнения, использование естественных сил природы (солнечная энергия, воздушная и водная среда), соблюдение правил гигиены (личной, трудовой, бытовой и т.п.). Познание закономерностей влияния физических упражнений на организм, научная методика их выполнения помогают достичь цели физического воспитания. Естественные силы природы выступают средствами закаливания организма. Соблюдение условий гигиены необходимо для сохранения здоровья и физического совершенствования [9].

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье ребёнка, определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям. Учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма.

Успешность этой деятельности, устранение вредных воздействий и повышение устойчивости к ним, определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман "не должен допускать болезни, особенно хронические, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени" [13].

Свою долю ответственности за здоровье учащихся несёт система образования. Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой играет в этом немаловажную роль [2].

«Оздоровительная физическая культура» – производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура исполь-

зует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный[7].

Оздоровительная физическая культура (как совокупность предметных ценностей) представлена теми материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности:

1) это сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями;

2) это методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни;

3) это необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности;

4) это формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Только совместная работа всех звеньев управления школы даёт возможность грамотно и целесообразно организовать спортивно-массовую работу школы направленную на оздоровление школьников.

Задача учебного предмета физическая культура: формирование навыков зож через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основной формой является урок физической культуры. Полностью и качественно решить 3 основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную только за счёт 2 уроков физической культуры крайне сложно, а порой и невозможно. Поэтому необходимо

использовать резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно-спортивную работу.

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка.

С самого начала школа ставит перед ребенком ряд задач, не связанных напрямую с его предыдущим опытом, но требующих максимального привлечения интеллектуальных и физических сил.

Изучение интереса к содержанию учебной деятельности, приобретение знаний, связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений, а стимулирует это чувство одобрение учителя, взрослого, подчеркивание даже самого небольшого успеха, продвижении вперед.

## **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

1. Физкультурно-оздоровительная форма – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. По данным органов образования и здравоохранения России состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстни-

ков. ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

2. Рассмотрев различные формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня мы выяснили, что они выполняют: образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи. Эти формы позволяют укрепить здоровье, содействуют формированию правильной осанки, правильному и своевременному развитию всех систем организма и функций; укрепляют нервную систему, активизируют обменные процессы; обеспечивают оптимальное для каждого возраста и пола гармоничное развитие физических качеств; повышают сопротивляемость организма и увеличивают общую работоспособность учащихся.

3. Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) это организованная двигательная активность, а также такие виды деятельности, которые связаны с соблюдением здорового образа жизни.

Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта.



## **ГЛАВА 2. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

2.1 Цель и задачи опытно-экспериментальной работы по оценке эффективности физкультурно-оздоровительных форм в школе

В соответствии с целями и задачами работы нами были определены педагогические условия экспериментальной работы по оценке эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе.

Цель опытно-экспериментальной работы:

Оценить эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе.

База исследования:

«Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинск. В исследовании принимали участие учащиеся 4-х классов, общее количество участников эксперимента – 32 человека. Ученики обучаются в 4а и 4б классах, одна из групп является экспериментальной, вторая выбрана в качестве контрольной группы.

Методами практического исследования были:

Тестирование, анкетирование.

В соответствии с целью исследования, на основе анализа литературы по теме работы нами были определены педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе. В качестве педагогических условий нами были определены:

1. Рациональная организация учебного процесса (использование методов, адекватных возрастным особенностям; диагностика и индивидуальный подход, непрерывность и последовательность обучения и развития)
2. Совместная деятельность педагогического коллектива, воспитанников, семьи, ориентированная на физическое развитие и оздоровление уча-

щихся начальной школы (активная пропаганда ЗОЖ, профилактика вредных привычек, организация здорового досуга).

3. Содержание проводимых мероприятий воплощается через такие организационные формы как игры, утренняя гимнастика, классный час, физкультурминутки, физкультпаузы, игры на больших переменах.

В рамках формирующего эксперимента нами были предложены и проведены мероприятия, направленные на физическое развитие и формирование культуры ЗОЖ у учащихся начальной школы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни, организацию физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи:

1. Воспитание физических качеств.
2. Приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ.
3. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию, к физическому совершенствованию.
4. Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом.

В соответствии с целями и задачами опытно-экспериментальной работы нами будут проведены анкеты на уровень осведомленности респондентов о здоровом образе жизни, а так же анкета для родителей с целью выяснить какие формы физкультурно-оздоровительной направленности присутствуют в семье.

Для диагностики эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе нами были выбраны следующие тесты: показатели физической подготовленности: скоростные способности (бег 30 м), координационные (челночный бег 3x10 м), скоростно-силовые (прыжки в длину с места), выносливость (6-ти минутный бег, м), гибкость (наклон вперед из положения сидя), силовые (подтягивание).

## 2.2 Разработка и реализация методики физкультурно-оздоровительных форм физической культуры в школе

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Первый этап:

Анкетирование проводилось с родителями учеников, чтобы выяснить какие формы физкультурно-оздоровительной направленности присутствуют в семье, какие из них мотивируют к занятиям физической культурой и формированию навыков ЗОЖ.

Анкета «Оценка образа жизни в семье»

1. Я считаю свою семью спортивной

А) да

Б) нет

2. Вам нравится, что ваш ребенок посещает спортивную секцию?

А) да

Б) нет

3. Стараюсь приобщать своего ребенка к занятиям физкультурой и спортом

А) да

Б) нет

4. Занимаюсь спортом совместно с ребенком

А) да

Б) нет

5. Вы считаете, что спортивная деятельность укрепляет физические силы ребенка?

А) да

Б) нет

6. Мы активно проводим выходные

А) да

Б) нет

7. Предпочитаемые способы отдыха это

А) чтение книг

Б) просмотр телевизионных программ

В) игра в компьютер

Г) прогулки, занятия на свежем воздухе

Д) другое

8. В нашей семье курят

А) мама

Б) папа

В) оба родителя

Г) никто

9. Вы обращаете внимание на питание, его качество в Вашей семье?

А) да

Б) нет

В) иногда

10. Занимаетесь ли вы самостоятельно физкультурно-оздоровительной деятельностью, в том числе с родителями и друзьями?

Иногда

Всегда

Изредка

11. «Сколько раз в неделю Вы обычно занимаетесь физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий»

2-3 раза в неделю

ограничиваюсь обязательными уроками по физкультуре

больше не занимаюсь

12. Сколько в среднем часов в день уходит у Вас на занятия оздоровительной деятельностью?

13. В секции занимаюсь:

С удовольствием

По необходимости

Просто так, за компанию

14. Достаточно ли у Вас знаний, чтобы заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно?

Нет

Не совсем

Да.;

15. Делает ли Вы утреннюю гимнастику?

Да, иногда

Постоянно

Нет, не делаю

16. Как Вы используете свободное время

Из проведенного анкетирования мы определили:

1. Приобщают детей к занятиям физкультурой и спортом, путём объяснения необходимостью этих занятий 62,5%;

2. Занимаются с детьми физкультурно-оздоровительной деятельностью только «в отпуске» - 25%;

3. Смотрят телевизор или играют за компьютером в семье «3 часа и более» отцы 75%, дети 50%. Налицо преобладание пассивного время препровождения.

4. При этом курят 31,25% – матерей (25% в присутствии детей), 75% - отцов.

Второй этап:

В соответствии с целями и задачами опытно-экспериментальной работы нами была проведена анкета осведомленности респондентов о здоровом образе жизни.

Анкета о осведомленности.

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

Анализируя полученные данные можно сделать вывод о приблизительно одинаковом уровне осведомленности респондентов о здоровом образе жизни в экспериментальной и контрольной группах.

Так в экспериментальной группе достаточный уровень осведомленности отмечается у 38% респондентов, в контрольной группе 43%. Остальные дети имеют недостаточные, фрагментарные сведения о здоровом образе жизни. Их количество в экспериментальной группе составило 62%, в контрольной группе – 57%.

В целях сбора дополнительной информации и дальнейшего составления исследования мотивации к физической культуре нами была проведена анкета, позволяющая составить более полную картину о потребности в занятиях физической культурой.

Таблица 1. Результаты проведения анкетирования по оценке осведомленности респондентов о здоровом образе жизни.

№ респондента	Группы	
	ЭГ	КГ
1	недостаточный	Достаточный
2	достаточный	Недостаточный
3	недостаточный	Недостаточный
4	недостаточный	Недостаточный
5	достаточный	Достаточный
6	достаточный	Недостаточный
7	недостаточный	Достаточный
8	недостаточный	Недостаточный
9	достаточный	Достаточный
10	недостаточный	Недостаточный
11	достаточный	Недостаточный
12	недостаточный	Достаточный
13	достаточный	Недостаточный
14	достаточный	Достаточный
15	достаточный	Недостаточный
16	достаточный	Достаточный

Таблица 2. Результаты исследования потребности в занятиях физической культурой.

Вопросы	ЭГ	КГ
Самостоятельно физкультурно-оздоровительной деятельностью	50%	70%
Сколько часов в среднем в неделю уходит на занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью	30%	50%
Занимаются физкультурой вне секции по необходимости	40%	80%
Делают утреннюю гимнастику	80%	30%

Таким образом, также можно сделать вывод о развитии мотивации к физической культуре: уровень включенности младших школьников в физкультурно-оздоровительную работу недостаточно высокий.



Следующим этапом нашего исследования, было включение в образовательный процесс учащихся физкультурно-оздоровительных форм занятий:

1. Подвижные перемены. (игры)
2. Физкультминутки
3. Физкультпаузы
4. Темы классных часов

Все разработки представлены в приложении.

В начале проведения экспериментальной работы учащиеся проходили тестирование на определение уровня физической подготовленности при участии учителя физической культуры и классного руководителя.

Таблица 3. Показатели физической подготовленности учащихся контрольной группы.

№ п/п	Показатели физической подготовленности по физическим тестам					
	Бег 30, м	Челночный бег 3x10, м	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед из положения стоя, см	Подтягивание
1	5,1	8,1	146	1100	8	4
2	5,3	8,3	180	1500	6	5
3	5,5	8,4	182	1200	7	7
4	5,8	8,2	187	1000	6	3
5	7,1	9	175	850	7	2
6	6,3	9,7	161	860	8	6
7	5,5	8,4	182	1200	7	7
8	5,5	8,4	182	1200	7	7
9	5,8	8,2	187	1000	6	3
10	5,2	8,4	189	1250	9	5
1	5,5	8,4	182	1200	7	7
2	5,3	8,3	180	1500	6	5
3	6	8,9	169	1000	8	8
4	5,9	9	170	1500	9	7
5	5,3	8,3	180	1500	6	5
6	5,2	8,4	189	1250	9	5

Таблица 4. Показатели физической подготовленности учащихся экспериментальной группы.

№ п/п	Физическая подготовленность					
	Бег 30, м	Челночный бег 3x10, м	Прыжки в длину с места, см	6- минутный бег, м	Наклон вперёд из положения стоя, см	Подтягивание
1	5,1	8,1	146	1100	8	4
2	5,3	8,3	180	1500	6	5
3	5,5	8,4	182	1200	7	7
4	6	8,9	169	1000	8	8
5	6	9,6	179	1050	8	7
6	5,3	8,3	180	1500	6	5
7	5,5	8,4	182	1200	7	7
8	5,8	8,2	187	1000	6	3
9	5,2	8,4	189	1250	9	5
1	5,8	8,9	167	950	7	5
2	5,3	8,1	181	1000	6	6
3	6,3	9,7	161	860	8	6
4	5,9	9	170	1500	9	7
5	5,8	8,2	187	1000	6	3
6	5,2	8,4	189	1250	9	5
7	7,1	9	175	850	7	2

Следующим этапом работы, было разработка и проведение классных часов по темам направленных на популяризацию различных видов спорта.

1. Для организации и проведения занятия занятий мы привлекали классного руководителя, который в течении урока проводил разработанные нами физкультминутки и физкультпаузы.

2. Подвижные перемены были организованны и проводились в учебные дни, когда в расписании не было урока физической культуры. Подвижные

перемены включали в себя подвижные игры на воспитание физических качеств:

#### I. Ловкость

##### «ВЕРНИСЬ СКОРЕЕ»

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

#### II. Быстрота

##### «С КОЧКИ НА КОЧКУ»

1 вариант: каждый получает по 4 картонки размером 20x25 см, становится на две из них, две другие кладет перед собой и переходит на них. Соревнуется несколько человек.

2 вариант: каждому дать по 3 картонки (догадливый и ловкий может совершить переход на двух картонках).

3 вариант: играющие разбиваются на пары, каждая пара получает по 5 картонок. После двух минут на размышление и пробу, они по сигналу начинают соревнование с другими парами. Передвигаться вдвоем на пяти картонках не просто, ведь 2 ноги одновременно на картонку ставить нельзя. Пара, пришедшая первой, побеждает.

#### III. Выносливость

##### «ПУСТОЕ МЕСТО»

Все участники стоят в кругу, а водящий идёт по кругу, дотрагиваясь до кого – либо и бежит в любую сторону круга. Тот, до кого дотронутся, бежит в противоположную сторону круга. Каждый старается захватить пустое место. Оставшийся без места водит.

Описание игры: Дети стоят в кругу или шеренге, выбирают водящего, он выходит вперед или центр круга, закрывает глаза или завязывает шарфом.

#### IV. Сила

### «ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ»

Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч.

Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от

обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

V. Гибкость (фигуры, море волнуется раз)

### «ПУТАНИЦА»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Ход игры

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

## 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

В ходе проведения экспериментальной работы нами были реализованы мероприятия по плану в соответствии с программой школы.

До начала эксперимента нами был разработан план физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Таблица 5. Мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Мероприятие	Руководители
Ролевая игра «Путешествие по планете здоровья»	Учитель физической культуры, родители, классный руководитель
Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Учитель физической культуры, родители, классный руководитель
Беседа «Вредные привычки: один шаг до беды»	Учитель физической культуры, родители, классный руководитель
Анкетирование «Физкультура и Я»	Учитель физической культуры, классный руководитель
Анкета «Оценка образа жизни в семье»	Учитель физической культуры, классный руководитель
Активный выходной «Всей семьёй – к здоровью»	Учитель физической культуры, родители, классный руководитель
Подвижные перемены	Учитель физической культуры, классный руководитель
Физкультминутка	Учитель физической культуры, классный руководитель

Формирующий эксперимент продолжался в течение 1 месяца. На протяжении всего эксперимента проводились наблюдения за детьми.

После внедрения разработанным нами планом деятельности, была проведена вторичная диагностика по ряду методик.

Для оценки динамики нами был проведен повторный срез.

В таблице 6 представлен сравнительный анализ уровней осведомленности на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Таблица 6. Сравнительный анализ уровней осведомленности на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Группа	Уровень осведомленности о способах ЗОЖ			
	достаточный уровень		недостаточный уровень	
	констатирующий срез	контрольный срез	констатирующий срез	контрольный срез
ЭГ	12,5	62,5	87,5	37,5
КГ	18,75	37,5	81,25	62,5

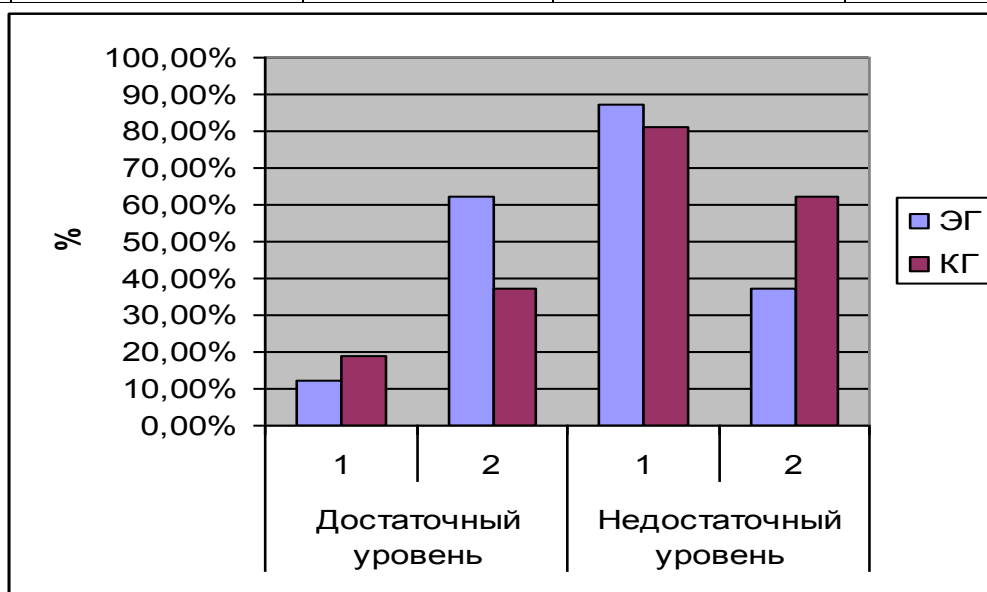


Рисунок 1. Динамика изменений данных об уровне осведомленности учащихся, где 1 – констатирующий срез, 2 – контрольный срез.

Таким образом, можно отметить, что общий уровень осведомленности изменился и у 62,5% является достаточным, что на 25% ниже, чем на констатирующем этапе эксперимента. Недостаточный уровень сохранился у 37,5% детей.

В контрольной группе также отмечается положительная динамика и достаточный уровень ЗОЖ - он отмечается уже у 37,5% детей.

Анализируя данные можно отметить, что в экспериментальной группе динамика более значительная, что, скорее всего, вызвано использованием в данной группе предложенной нами методики.

Для оценки изменений в экспериментальной группе до и после проведения работы проводились испытания по оценке физической подготовленности

сти, аналогичные первому срезу. Показатели физического развития и физической подготовленности по физическим тестам, данные представлены в таблицах 7 - 8.

Таблица 7. Показатели физической подготовленности после проведения экспериментальной работы в экспериментальной группе.

№ п/п	Физическая подготовленность					
	Бег 30, м	Челночный бег 3x10, м	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперёд	Подтягивание
1	5,1	8,1	146	1100	8	5
2	5,3	8,3	180	1400	7	5
3	5,5	8,4	182	1200	7	7
4	6	8,2	169	1000	8	6
5	6	9,6	179	1100	8	8
6	5,3	8,2	180	1600	7	8
7	5,5	8,4	182	1200	7	7
8	5,8	8,2	187	1000	6	3
9	5,2	8,2	189	1250	9	5
1	5,1	8,9	167	1000	7	6
2	5,1	8,1	181	1000	7	7
3	5,2	8,2	189	1250	9	5
4	7,1	9	175	850	7	5
5	5,1	9,7	161	860	8	5
6	5,8	8,2	187	1000	6	4
7	5,1	9	170	1500	9	7

Динамику физической подготовленности в процессе исследования можно отследить путём сопоставления таблиц 3 и 7.

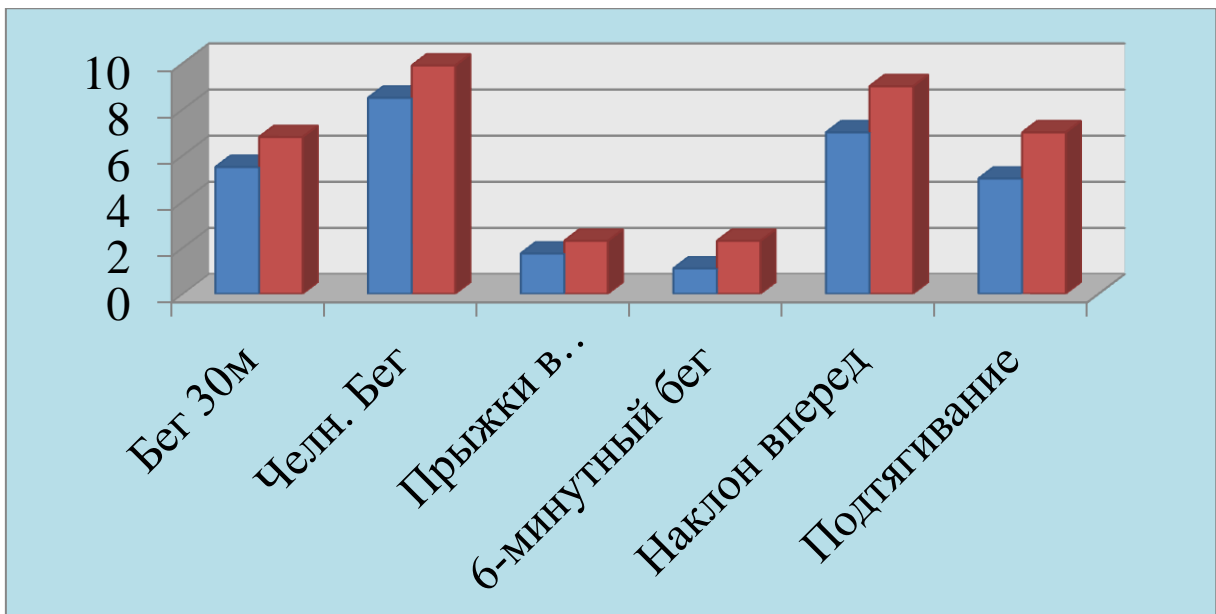


Рисунок 2. Динамика изменения данных в экспериментальной группе. Синий столбец начальный этап, красный столбец контрольный этап эксперимента.

Анализ данных двигательной активности позволяет сказать, что к моменту окончания исследования в группе достаточно улучшились все измеряемые показатели физической подготовленности.

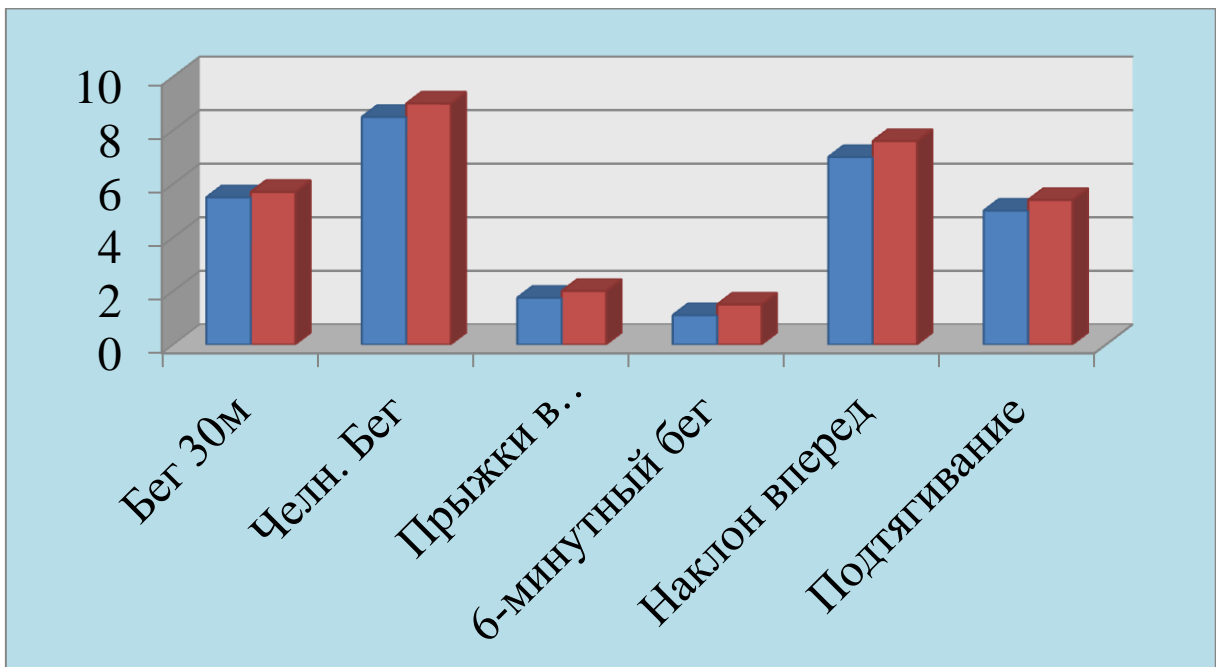


Рисунок 3. Динамика изменения данных в контрольной группе. Синий столбец начальный этап, красный столбец контрольный этап эксперимента.

Таблица 8. Физическое развитие детей на контрольном этапе эксперимента



№ п/п	Физическая подготовленность					
	Бег 30, м	Челночный бег 3x10, м	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед	Подтягивание
1	5,1	8,1	146	1100	8	4
2	5,3	8,3	180	1500	6	5
3	5,5	8,4	182	1200	7	7
4	5,8	8,2	187	1000	6	3
5	7,1	9	175	850	7	2
6	6,3	9,7	161	860	8	6
7	5,5	8,4	182	1200	7	7
8	5,5	8,4	182	1200	7	7
9	5,8	8,2	187	1000	6	3
10	5,2	8,4	189	1250	9	5
1	5,5	8,4	182	1200	7	7
2	5,3	8,3	180	1500	6	5
3	6	8,9	169	1000	8	8
4	5,9	9	170	1500	9	7
5	5,3	8,3	180	1500	6	5
6	5,2	8,4	189	1250	9	5

Анализ результатов в контрольной группе позволяет отметить незначительную динамику, которая не в полной мере позволяет говорить об изменении в положительную сторону уровня физического. Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная нами методика эффективна.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. В соответствии с целью исследования, на основе анализа литературы по теме работы нами были определены педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе. В качестве педагогических условий нами были определены:

- Рациональная организация учебного процесса (использование методов, адекватных возрастным особенностям; диагностика и индивидуальный подход, непрерывность и последовательность обучения и развития)

- Совместная деятельность педагогического коллектива, воспитанников, семьи, ориентированная на физическое развитие и оздоровление учащихся начальной школы (активная пропаганда ЗОЖ, профилактика вредных привычек, организация здорового досуга).

- Содержание проводимых мероприятий воплощается через такие организационные формы как игры, утренняя гимнастика, классный час, физкультурминутки, физкультпаузы, игры на больших переменах.

2. Можно сделать вывод о развитии мотивации к физической культуре и ЗОЖ: уровень включенности младших школьников в физкультурно-оздоровительную работу недостаточно высокий, что и определяет повышение уровня заболеваемости, рост количества заболеваний и степень их тяжести. Мотивация фрагментарно приобретает личностный характер и переходит в самостоятельную потребность заниматься физической культурой, следить за своим здоровьем и стремиться к организации здорового образа жизни.

Таким образом, отношение младших школьников в физкультурно-оздоровительной работе и отношение к собственному здоровью недостаточно высокое. Предполагаем, что организация физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках формирующего эксперимента позволит решить данную проблему.

3. Анализ данных двигательной активности позволяет сказать, что к моменту окончания исследования в группе достаточно улучшились все измеряемые показатели физической подготовленности. Таким образом, можно

сделать вывод, что проведение разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы способствует физическому развитию и совершенствованию представлений о физическом развитии и становлении систем ЗОЖ у учащихся начальной школы

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Стратегической целью реформирования физической культуры и спорта является повышение уровня здоровья населения, эффективное использование

средств физической культуры и спорта по предупреждению заболеваний, поддержанию высокой работоспособности людей, профилактике правонарушений, преодолению наркомании, алкоголизма, других вредных привычек, подготовке к защите Родины, реализации обеспечения конституционной гарантии права граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура—часть общей культуры общества, достижения в области физического воспитания и совершенствования человека. Физическая культура включает: систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, развитие спорта и достижения в нем. В понятие физической культуры входят также общественная и личная гигиена, гигиена труда и быта, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В данной работе мы исследовали значения и значение роль физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательном процессе, изучили условия организаций физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе. В дипломной работе мы рассмотрели эффективность использования физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной системе.

Физкультурно-оздоровительная работа – одно из главных направлений деятельности каждого образовательного учреждения, т.к. в основе его лежит укрепление здоровья детей и формирование установки на здоровый образ жизни (по ФГОС). Сформированная в школе установка на сохранение и укрепление здоровья, здорового и безопасного образа жизни остается с выпускником на всю последующую жизнь, содействуя гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. [Текст] – Новосибирск, 1996. – 123 с.
2. Анищенко, В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: [Текст] Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2014. – 45 с.
3. Антропова, М. В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. [Текст] - М.: Педагогика, 1974. – 56 с.
4. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. [Текст] - М.: ФиС, 1988. 12 с.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодёжь и современность // Теория и практика физ. культуры. [Текст] Лубышева, Л.И.№4, 2019. – 34 с.
6. Бальсевич, В. К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). [Текст] - М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 138 с.
7. Баранчукова, Г. А. Школа, содействующая здоровью и образованию в области здоровья // Ребенок и Север: проблемы и перспективы формирования здоровья детей и молодежи в экстремальных условиях среды обитания. [Текст] – Мурманск, 1999. – 32 с.
8. Баранцев, С. А. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: [Текст] Пособие для учителей./Под ред. Шлемина А. М. - М.: Просвещение, 1988. – 67 с.
9. Бартони, Р. Э. Пути привлечения младших школьников к регулярным занятиям физической культурой.//Актуальные проблемы физкультурно- спортивного движения: [Текст] Материалы научной конференции, 1-2 декабря 1987года. - Минск: 1988. – 2 с.
10. Богданов, Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни: внеурочные занятия с учащимися по физической культуре. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 60 с.

11. Брынзарей, Ю. Г. Подвижная игра как средство формирования взаимоотношений младших школьников в коллективе группы продленного дня и школы интернатного типа: [Текст] Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1974. – 32 с.
12. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания. [Текст] – М., 2002. – 97 с.
13. Визитей, Н. Н. Физическая культура и спорт как социальное явление (философские очерки). [Текст]-Кишинев: Штиинца, 1986. – 3 с.
14. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом. [Текст] Дис. докт. пед. наук. - Киев, 1988. – 86 с.
15. Гаврилов, О. К. Физкультура. [Текст] М.: Мир, 2007.- 143 с.
16. Грезнева, О. Ю. Педагогическая валеология. Основные понятия. [Текст] – Липецк, 2000. – 29 с.
17. Гуськов, С. И., Спорт и американская школа. [Текст] - М., 1995. – 202 с.
18. Ермаков, В. А. Проблемные вопросы индивидуализации физического воспитания и пути их решения в теории и практике обучения.//Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодежи. [Текст] - Изд-е Гос. пед. ин. им. Л.Н. Толстого, 2014. – 134 с.
19. Жолдак, В. И. Социология физической культуры и спорта. [Текст] - М. Коротаяева Н.В; 1994. – 96 с.
20. Зайцев, Г. К. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. [Текст] – СПб. Колесникова, М.Г. 2004. – 54 с.
21. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. [Текст] - М. :Высшая школа, 2008. – 84 с.
22. Калинин, Л. А. Новые формы физкультурно оздоровительной и досуговой деятельности в начальной школе.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. [Текст] Синельников, В. А. – 2009. – 81 с.

23. Коджаспаров, Ю. Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом./Теория и практика физической культуры. [Текст] – 2018. – 15 с.
24. Колбанов В. В. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. [Текст] – СПб., 2004. – 109 с.
25. Комков, А. Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников./Теория и практика физической культуры. [Текст] – 1998. – 98 с.
26. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. [Текст] - Смоленск: СГИФК, 2016. – 8 с.
27. Кенарева, Л. Ф. Анализ двигательной активности и состояния здоровья детей 7-10 лет.//Новые аспекты подготовки специалистов физической культуры и спорта в педагогических ВУЗах: [Текст] Тез. докл. федер. научно-практич. конф. - М.:МПУ, 1998. – 12 с.
28. Лаптев, А. П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. [Текст] - М.:Полиевский, С.А.,ФиС,2007. – 132 с.
29. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физ. культуры. [Текст] 2002. – 91 с.
30. Лях, В. И. Координационные способности школьников. [Текст] - Минск: Польша, 2006. – 47 с.
31. Лях, В. И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. [Текст] - М., 2012. – 32 с.
32. Лях, В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе.//Теория и практика физической культуры. [Текст] – 1990. – 65 с.
33. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы, пути реорганизации./Теория и практика физической культуры. [Текст] -1998. – 21 с.

34. Мартыненко, А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи. Медико-социальные аспекты. [Текст] – М.: Валентик, Ю.В., Полесский, В.А. Медицина, 1988. – 68 с.
35. Муравьева, В. Н. Технологии формирования здоровья, основ здорового образа жизни, условий безопасности и жизнедеятельности детей дошкольного возраста: проблемы, опыт, перспективы. [Текст] Шаповалова, И.А., Соколова, И.Ю – Ставрополь, 2015. – 67 с.
36. Найн, А. А. Проблема здоровья участников образовательного процесса. [Текст] Сериков, В.В. // Педагогика, 2013. – 98 с.
37. Никитушкин, В. Г. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации.//Международный форум «Молодежь - Наука - Олимпизм». [Текст] - М., 2012. – 15 с.
38. Никитушкин, В. Г. Продленка и спорт.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. [Текст] – 1997. – 74 с.
39. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. [Текст] /Под ред. Любомирского, Л. Е. -М.:Педагогика, 1989. – 31 с.
40. Оздоровительные технологии XXI века: под девизом "Физическая культура и здоровый образ жизни против наркотиков": [Текст] Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 3-5 дек. 2008 г., г. Челябинск - Челябинск : Урал. акад., 2008. – 2 с.
41. Организация летнего отдыха детей. [Текст] – Чел-к: Издательство «Факел» ЧГПУ. – 2013. – 7 с.
42. Петровский, К. С. Азбука здоровья. [Текст] М.: Знамя, 2002. – 34 с.
43. Сериков, Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: Монография. [Текст] Сериков, С.Г. – Екатеринбург-Челябинск, 1999. – 23 с.
44. Сериков, С. Г. Педагогическое обеспечение здоровьесбережения. [Текст] – Челябинск, 2001. – 57 с.



45. Соловьев, Г. М. Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть 2. Прокопенко, Т.И. – Челябинск, 1997. – 173 с.
46. Тимофеева, А. Н. Класный час на тему «Путешествие по планете здоровья». [Текст] URL: <http://doshkolnik.ru/zdorove/16564.html>
47. Усаков, В. И. Психолого – педагогический аспект комплексного подхода к оценке здоровья человека // Валеологические аспекты оборудования. [Текст] – Барнаул, 1997. – 56 с.
48. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. [Текст] / Под общ. ред. Ильинича В. И. - М., 2003. – 80 с.
49. Филимонова, С. И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. [Текст] 2009. – 43 с.
50. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей 1-4 классов. [Текст] // Физическая культура в школе. – 2012. – 91 с.
51. Шустин, Б. Н. Использование «моделей сильнейших спортсменов» дня отбора и спортивной ориентации./ Проблемы отбора юных спортсменов. [Текст] Брянкин С.В. – 1976. – 43 с.
52. Янсон, Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников: Книга для учителя. [Текст] - Ростов-на-Дону: РГПУ, 2004. – 104 с.
53. Bailey, D.A. The influence of exercises physical activity, and athletic performance on the dynamics of human growth. [Текст] // Human Growth (Postnatal Growth). Malina R.M. Asmussen R.L.: F.Folkner G.M., Janner (eds). - New York: Plenum Press. - 2010. – 81 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тексты физминуток

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг- прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык?

Вот лиса идет по лесу.

Кто там скачет, интересно?

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

К солнцу тянутся цветы,

С ними потянись и ты.

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

Чтоб ответить на вопрос  
Тянет лисонька свой нос.  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе?  
Тренировки помогают  
И зайчата убегают.

Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле!  
Каждое старается.  
К небу, солнцу тянется.  
Вот подул веселый ветер.  
Закачались тут же ветки.  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли.  
Вправо-влево, взад-вперед –  
Так деревья ветер гнет.  
Он их ветер, он их крутит.  
Да когда же отдых будет?  
Ветер стих, взошла луна.  
Наступила тишина.

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим,  
Раз-два-три-четыре-пять!  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде.

Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки.  
На тропинку – прыг! – ля-  
гушка.

Ты куда спешишь, квакушка?  
С кочки прыг! На кочку  
прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг!  
Вот спокойно еж идет.  
На иголках гриб несет.  
Он проходит под кустами  
И шуршит за лопухами.  
Ну а нам пора садиться.  
И учиться, не лениться.  
Для начала мы с тобой  
Повращаем головой.  
Оборот и оборот,  
А потом наоборот.  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружок, не ленись!  
Повороты влево - вправо,  
Это легкая забава.  
Нам известно всем давно –  
Там стена, а там – окно.  
Приседаем быстро, ловко.  
Здесь видна уже сноровка.  
Чтобы мышцы развивать,  
Надо много приседать.

А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте.  
А потом за парты сядем,  
Ждут нас ручки и тетради.  
Кто там ходит влево – вправо?  
Это маятник в часах.  
Он работает исправно  
И твердит: «Тик – так, тик – так».  
А над ним сидит кукушка,  
Это вовсе не игрушка.  
Птица дверцу открывает,  
Время точно сообщает.  
А часы идут, идут,  
Не спеша, не отстают.  
Мы без них не будем знать.  
Что пора уже вставать.  
А теперь пора нам, братцы.  
За уроки приниматься.  
По тропинке леший шел,  
На поляне гриб нашел.  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок.  
Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся,  
А потом назад прогнулся.  
А потом вперед прогнулся  
И до пола дотянулся.  
И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно.

А теперь ходьба на месте  
Это тоже интересно.  
Отдых окончен наш ребята,  
Нам опять пора за парты.  
Ежик топал по тропинке  
И грибочек нес на спинке.  
Ежик топал неспеша,  
Тихо листьями шурша.  
А навстречу скачет заяка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьем-то ловко  
Раздобыл косою морковку.  
Солнце вышло из-за тучки.  
Мы протянем к солнцу ручки.  
Руки в стороны потом мы  
пошире разведем.  
Мы закончили разминку,  
Отдохнули ножки, спинки.  
Для разминки из-за парт  
Поднимаемся. На старт!  
Бег на месте. Веселей.  
И быстрее, быстрее, быст-  
рей!  
Делаем вперед наклоны –  
Раз – два – три – четыре –  
пять.  
Мельницу руками крутим,  
Чтобы плечики размять.

Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку.  
Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко высоко, высоко!  
По лесу медведь идет,  
Этот мишка ищет мед.  
Он голодный, невеселый.  
Где живут лесные пчелы?  
То направо повернется, то налево по-  
глядит.  
Где здесь рой пчелиный вьется?  
Кто среди кустов жужжит?  
Вот высокая сосна, к небу тянется она.  
Над поляной дуб старинный  
Ветви в сторону раздвинул.  
Хорошо гулять по лесу,  
Но учиться интересней.

Руки к солнышку протянем.  
Руки в сторону растянем.  
А теперь пора учиться.  
Да прилежно, не лениться.  
  
Мы плывем по теплой речке,  
Тихо плещется вода.  
В небе тучки, как овечки.  
Разбежались, кто куда.  
Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой.  
Наконец она садится  
На корягу над водой.  
Мы из речки вылезаем,  
Чтоб обсохнуть, погуляем.  
А теперь глубокий вздох  
И садимся на песок.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики для начальной школы:

1. Ходьба медленная. Дыхание равномерное; 2-3 шага – вдох, на 3-4 – выдох. Голову и туловище держать прямо. Руки выполняют свободные движения. (Дозировка нагрузки 20-30 секунд).

2. Потягивание. Из и. п. – основная стойка, кисти к плечам, локти опущены вниз, на 2 счета (про себя) поднять руки вверх – в стороны, прогнуться в грудной части позвоночника и подняться вверх – вдох. На 2 последующих счета (но более медленно), опуская руки в исходное положение и наклоняя голову вперед – выдох. (Дозировка нагрузки с 5-6 до 9-10 раз).

3. Наклоны в сторону. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти слегка прижаты, грудь вперед на 2 счета наклонить туловище влево, руки поднять вверх, посмотреть вверх – вдох, на последующие 2 счета вернуться в и. п. То же – в другую сторону. (Дозировка нагрузки с 9-10 до 13-14 раз).

4. Приседания. И. п. – о. с. Ноги на ширине ступни, носки параллельно. На 2 счета, медленно сгибая ноги в коленях и разводя колени в сторону, опуститься в полуприсед, с опорой на полную ступню, руки вперед, ладонями вниз. На 2 счета выпрямиться. При опускании – выдох, при выпрямлении – вдох. (Дозировка нагрузки с 9-10 до 13-14 раз).

5. Ходьба успокаивающая. Руки и плечи расслабить, дышать глубже. (Дозировка нагрузки 45-50 секунд).

6. Вращение кистей. И. п. – о. с., руки в стороны, кисти сжаты в кулак на 4 счета круговые движения кистей вверх – назад – вниз – вверх. На следующие 4 счета круговые движения в обратную сторону. Держаться прямо, прогнувшись, дыхание произвольное. (Дозировка нагрузки с 6-7 до 9-10 раз. В начале выполнять в среднем темпе, затем медленнее и с большим усилием).

7. Касание пола ногой. И. п. – о. с., правая нога впереди на носке, руки на поясе, туловище прямое. На 7 счетов попеременно коснуться пола пяткой

и носком. На счет 8 приставить ногу. То же - левой ногой. Дыхание произвольное. (Дозировка нагрузки с 4-5 до 6-7 раз).

8. Бег на месте. (Дозировка 140 шагов в 1 минуту, 2-3 минуты).

Игры на внимание, координацию, быстроту:

1. «Геометрические фигуры.» И.п. – стойка, ноги врозь.левой рукой «нарисовать» треугольник, правой – квадрат.

2. «Средние круги». И. п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. Средний круг левым предплечьем кверху, правым предплечьем книзу.

3. «Пила и молот.» И.п. – стойка ноги вместе, руки вперед, кисти сжаты в кулак. Правой рукой имитировать «забивание гвоздей молотком», движение при «пилке дров».

4. «Плетень.» Две команды стоят в одношерезном строю на расстоянии 5 – 10 метров одна от другой со сцепленными крест – накрест руками. С места участники сходить не должны. «Свободных» ладоней не должно быть. По сигналу учителя ученики разбегаются по залу. По второму сигналу все стремятся быстрее занять исходное положение. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

### **Анкеты, используемые в диагностическом обследовании**

#### **Путешествие по «Планете здоровья».**

##### **Задачи:**

1. Создать положительный эмоциональный настрой. Вызвать желание заниматься совместной двигательной деятельностью.

2. Помочь осознать детям необходимость бережного отношения к своему здоровью.

3. Развивать внимание, память, связную речь. Развивать умения: работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое дело до конца. Развивать двигательную активность детей через подвижные игры, физические упражнения, танцевальные и имитационные движения.

4. Упражнять в ходьбе «змейкой», в разных видах корригирующей ходьбы, прыжках на месте с продвижением в перед, беге в рассыпную.

5. Воспитывать бережное отношение к себе и другим.

Оборудование и материалы: грамзаписи русских народных мелодий, звуки природы и мелодий, 16 обручей, 4 пары «ходуль», «ноттель», кочки (геометрические фигуры), гимнастическая скамья, 17 колечек разных видов, мяч, игровой персонаж Гномик Здоровячок, карточки с изображением лекарственных растений. Волшебный цветик-семицветик, «витамишки».

Предварительная работа: цикл занятий «Забочусь о своем здоровье», игры «полезное и вредное», «Можно и нельзя», разгадывание и заучивание загадок, чтение книжки «Приключения Бобра Суперзуба», организация и проведение подвижных игр, упражнений, хороводов и танца на занятиях и вне занятий.

**Ход занятия:**

**Учитель:**

Сегодня у нас «День здоровья». Посмотрите, сколько друзей пришло к нам в лицей. Поздоровайтесь и улыбнитесь гостям, друг другу. Посмотрите, кто еще у нас в гостях. (Гномик здоровячок.)

**Учитель:**

Гномик Здоровячок получил письмо от Феечки Витаминашки, Хотите узнать, что она пишет?

«Дорогие друзья! «Вредные привычки» похитили у меня «Волшебный цветик-семицветик». Очень вас прошу собрать лепестки по всей планете Здоровья. Для этого нужно отправиться в путешествие А помогать вам будет гномик Здоровячок.»

Феечка Витаминашка

**Учитель:**

Поможем Феечке Витаминашке собрать «Волшебный цветик-семицветик»? Редята, в путешествие могут отправиться только те, кто не боится трудностей, кто считает себя смелым и ловким. Мы смелые! Мы ловкие?!

**Учитель:**



Отправляемся в путешествие. Первый лепесток спрятан на поляне «Лекарственные растения». Но чтобы на поляну мы должны пройти «Топкое болото». Вы должны быть очень внимательны.

П/и «Болотце» - прыжки равновесия.

**Учитель:**

Дети мы на поляне «Лекарственные растения» (Звучит музыка.)

Здесь растут растения, которые помогают нашему организму справиться с бо-лезнью. Рассмотрите пожалуйста их. Гномик Здоровячок говорит, что лепесток будет наш, если мы правильно назовем растения и скажем какую пользу оно приносит.

П/и «Мы шли, шли, шли и растение нашли» (бег, прыжки, поскоки).

Подорожник: заживляет раны.

Шиповник: богат витаминами, укрепляет организм, противовоспалительное средство.

Мать - и - мачеха: при простуде, кашле, бронхите.

Ромашка: противовоспалительное, полоскать горло

Калина: жаропонижающее, богата витаминами.

Лесная малина: лечит простудные заболевания, содержит много витаминов

**Учитель:**

Молодцы дети! Мы вернули лепесток. А сейчас мы можем поиграть.

Подвижная игра «Из обруча в обруч».

**Учитель:**

Перед нами долина «Дружная семейка» Если мы отгадаем загадки о частях тела, то получим лепесток.

**Загадки.**

Всю жизнь ходят в обгонку

А обогнать друг друга не могут.(Ноги.)

Два Фомы с одной и другой стороны

И шьют и вяжут, и косят и красят. (Руки.)

Два брата друг друга не видят, Но все слышат (Уши)

Не часы, а тикает. (Сердце.)

За стеной костяной Соловеко - спой. (Язык.)

Между двух святил я в середине один.(Нос.)

Два соседа непоседа

День на работе,

Ночь на отдыхе. (Глаза.)

У двух матерей

По пяти сыновей,

Одно имя всем. (Пальцы.)

**Учитель:**

Молодцы ребята Вы хорошо справились с задачей. Теперь можем и приграть

Малоподвижная игра «Путаница».

**Учитель:**

Перед нами остров «Движение» На горе спрятано два лепестка А попасть туда мы можем через тоннель.

Подвижная игра «Тоннель» - ходьба на четвереньках.

**Учитель:**

Дети, мы благополучно прошли тоннель и оказались на горе «Движение». По-смотрите, как высоко мы с вами забрались, и как ярко светит солнышко. Давайте поиграем.

Хоровод «Солнышко - ведрышко».

**Слова:**

Солнышко-ведрышко, погуляй у речки.

Солнышко-ведрышко, разбросай колечки.

Мы колечки соберем, золоченые возьмем,

Поиграем, покатаем и опять тебе вернем.

**Учитель:**

У нас оказалось еще два лепестка. Какие мы молодцы! Но, нам нужно отправ-ляться в путь.

Перед нами гора «Здоровая кожа». Здесь тоже спрятали лепесток. Попастъ туда можно пройдя по мостику. Упражнение «Лестница».

Чтобы «Вредные привычки» вернули нам лепесток, мы должны отве-тить на вопросы: «От чего кожа может повредиться и заболеть?» (Человек обгорел на солнце, после работы появились мозоли, покусали комары, зимой отморозил руки, упал и поранился, в ранку попала грязь, ходил босиком и поранил кожу ног, был неосторожен при работе с иглой и ножницами.)

**Учитель:**

Что бы человек имел как можно меньше «вредных привычек» нужно знать, как правильно себя вести. Сейчас мы выясним, что нужно делать, что-бы кожа была чистой и здоровой в игре, которую приготовил гномик Здоро-вячок.

**П/и «Можно или нельзя».(Прыжки и приседания )**

**Учитель:**

**Ребята, будьте внимательны:**

- не обрабатывать ранки; париться в бане;
- долго находиться на солнце;
- при необходимости обращаться к врачу,
- расчесывать воспаленное место;
- прикладывать лист подорожника;
- мыться теплой водой с мылом;
- закаляться;
- облизывать ранку,
- пользоваться мазями и растворами (йод, зеленка, пере-кись водо-рода).

**Учитель:**

Нам нужно отправиться на улицу «Здоровая улыбка». Попастъ туда нам помогут «Лошадки».

П/и «Наездники» - поскоки под музыку.

**Учитель:**

Мы на улице «Здоровая улыбка» Отгадайте загадку: «Полон хлебец белых овец». (Зубы.) Восп.

Гномик Здоровячок, говорит, что мы получим лепесток, если ответим на вопросы:

- Чем покрыты зубы? Почему портятся зубы?

(Если не ухаживать за зубами в них образуется кариес, появляется дырочка, они начинают болеть)

**М/п игра «Что вредно, что полезно».**

Вредно: грызть орехи, есть очень холодную и горячую пищу, есть много сладкого, не ходить к врачу, когда болит зуб, не полоскать рот после еды. Полезно: чистить зубы 2 раза в день, есть много фруктов, овощей, посещать врача стоматолога, не есть много сладкого, не грызть ручки и карандаши.

**Учитель:**

Ребята, нам осталось найти последний лепесток А спрятан он на «Танцевальной площадке». Попасть туда мы можем, если поиграем в игру «Превращение», заодно и разомнемся.

**П/и «Превращение» (дети выполняют упражнения:**

«Солдатики»

«Гномики» - шаг с носка и пятки

«Петушки» - высокий марш

«Клоуны» - прямая нога вперед

«Белочки» - голень назад

«Мячики» - подскоки

«Лошадки».)

**Учитель:**

Ребята, мы с вами на «танцевальной площадке». Как вы думаете, что мы с вами сейчас должны делать? Конечно же, танцевать? Приготовьтесь.

Танец «Сени»,

**Учитель:**

Теперь ребята у нас с вами все семь лепестков. А смогли мы их собрать, потому что мы с вами дружные, ловкие, смелые. Я думаю, что гномик Здоровячок и Феечка Витаминка могли бы нами гордиться.

Давайте, назовем все лепестки «Волшебного цветика-семицветика».  
(Красота, сила, ум, здоровье, благополучие, доброта.)

**Учитель:**

Дети, как вы думаете, какой из этих лепестков самый важный. (Здоровье.)

Почему? (Если будет здоровья, то будет и красота и сила и благополучие.)

**Учитель:**

Молодцы дети! Наше путешествие подошло к концу А сейчас давайте станем в круг.

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки, через пальчики, как лучики солнышка идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость уходит, мышцы отдыхают. Представьте животик, как мячик или шарик, на вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Откройте глазки. Улыбнитесь друг другу. Передайте свое тепло своим друзьям.

### **ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья**

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

**ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.**

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Отказ от вредных привычек (2)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

**ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**

Режимные моменты	мо-	Ежедневно 2 балла	Несколько раз в неделю 1 балл	Очень редко, никогда 0 баллов
------------------	-----	----------------------	----------------------------------	----------------------------------

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ**

Вариант ответа	Сумма баллов, полученных на 3 вопрос		
	14-16	13-9	8 и меньше
Да, конечно.	4	3	2
Забочусь недостаточно	4	4	3
Мало забочусь	2	4	3

**Если бальная оценка составляет:**

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

**ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.**

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

**Если бальная оценка составляет:**

4 – очень интересная и полезная                      2 – не очень интересна и полезна

3- довольно интересна и полезна                      0 – не нужна и неинтересна

**Сценарий праздника спортивного**

**«Всей семьёй – к здоровью»**

**Цели и задачи:**

- 1.Укрепления здоровья детей и их родителей.
- 2.Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувству дружбы.
- 3.Пропаганда здорового образа жизни.
- 4.Определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** стойки 3шт., кубики 6(9) шт., палки 3шт., бумага, ручки, 3 воздушных шара, канат, 10 обручей одного цвета, 5 обручей одного цвета, 3 ст.ложки, 3шт. теннис. шарики, 9 кегли, 3 мешочка.

**Оформление:** «Спорт - это здоровье», «Спорт – это дружба», «Спорт – это успех», «Всей семьёй – к здоровью».

**Музыкальное сопровождение:** спортивный марш, песни о спорте.

**Участники:** команды – семьи участвуют в количестве 3 – х человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

**Ход праздника.**

**Ведущий.** Внимание! Внимание! Свой репортаж мы ведем из спортзала «Ирминской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интернат». Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные **«Папа, мама, я – спортивная семья»**. В которых принимают участие наши шустрые дети и их уважаемые родители.

В соревнованиях участвуют команды (представление команд). Поприветствуем наших участников соревнований.

(Команды друг за другом проходят по спортивному залу под музыку и строятся.)

**Ведущий.** Я хочу представить вам наше уважаемое жюри, которое будет оценивать спортивные возможности наших команд (Ф.И.О. ЖЮРИ)

**Ведущий.** Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час, а веселым на 2. Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за те дружные семьи, которые пришли, чтобы принять участие в наших соревнованиях. За волю к победе, честность в борьбе, жюри может добавить 1 балл команде или снять 1 балл за нарушение правил.

**Ведущий.** А сейчас ребята прочитают вам стихи:

**Ученик 1.**

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Наши мамы, наши папы



На старте вместе с нами!

**Ученик 2.** Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает

На рекорды нас зовет.

**Ученик 3.** А пришли сегодня

Все, конечно, победить!

Все команды, все герои

В этом могут убедить!

**Ученик 4.** Полюбите физкультуру

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

**Ученик 5.** Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым,

Сильным, смелым.

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и палки.

**Ведущий.** Я хочу ребятам задать вопрос:- « Как вы думаете, кто в вашей семье самый сильный, храбрый, выносливый? Правильно папа. Поэтому капитанами команд будут наши папы.

Соревнуйтесь не робея.

Пусть победа нелегка,

Но надейтесь на удачу –

И она придёт всегда!

Для того чтобы приступить к выполнению заданий.

Вы друг другу улыбнитесь,

На разминку становитесь.

(Команды выходят на разминку «Танец»)

**Ведущий.** Размялись хорошо!

Праздник веселый пошел.

Ждут нас новые задания,

Непростые испытания.

А вот и первое из них.

### **ЭСТАФЕТА №1. «СОРОКОНОЖКА»**

От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается берет маму, оба бегут до ориентира, так же обегают его и бегут за ребенком и все вместе бегут на свое место.

**Ведущий.** Молодцы! Следующие задание, давайте проверим, чья команда самая ловкая.

### **ЭСТАФЕТА №2. «УДЕРЖИ РАВНОВЕСИЕ»**

Каждая команда получает 2 (3) кубика. Поставить кубики один на другой и взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту до ориентира вперед и назад.

**Ведущий.**

Если хочешь быть здоровым,

И ни капли не хворать,

Надо спортом заниматься,

Плавать, бегать и скакать!

А сейчас наши команды превратятся в лихих наездников.

### **ЭСТАФЕТА №3. «СКАЧКИ»**

Участники скачут на «лошадке» (гим. палке) до ориентира и обратно.

**Ведущий.** Объявляю следующие задание - конкурс «ПРЕМУДРОСТИ»

Каждой команде раздаются карандаш и бумага. Жюри засекает время 2 минуты. За это время родители должны написать на листе названия различных видов спорта.

**Ведущий.** Пока жюри подводит итоги, я проведу игру со зрителями. Я буду загадывать загадки, а вы хором отвечать.

**ЗАГАДКИ.**

1. Меня хлопали лопатой,  
Меня сделали горбатой,  
Меня били, колотили,  
Ледяной водой облили,  
А потом с меня крутой,  
Все скатились гурьбой. (горка)

1. Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом. (лыжи)

1. На рояль я не похож,  
Но педаль имею тоже  
Кто не трус и не трусиха,  
Прокачу того я лихо.  
У меня мотора нет.  
Как зовусь Я? (велосипед)

1. Взял дубовых 2 бруска,  
Два железных полозка,  
На бруски набил я планки,  
Дайте снег! Готовы... (санки)

5. Обгонять друг друга рады,  
Ты смотри дружок, не падай!  
Хороши они, легки, быстроходные... (коньки)

6. Он лежать совсем не хочет,  
Если бросишь - он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь.  
Отгадай, что это? (мяч)

7. Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чём –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (гантели)

8. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»

Значит там игра ... (хоккей)

9. По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (футбол)

10. Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. (клюшка)

**Ведущий.** Ребята, вы ведь любите сказки и сказочных героев? Вот сейчас послушайте загадку об одном сказочном герое.

Толстяк живет на крыше

Летает он всех выше.

**(КАРЛСОН)**

Слышится жужжание, и в дверь «влетает» **КАРЛСОН,**

у него в руках воздушные шары.

**Карлсон.** Привет, друзья! Можно мне здесь на минуточку приземлиться?

**Ведущий.** Да, пожалуйста.

**Карлсон.** Друзья, а вы меня узнали?

Дети. Да.

**Карлсон.** Правильно меня зовут Карлсон (здоровается с детьми за руку). Я красивый и в меру упитанный мужчина. А что вы здесь делаете?

**Ведущий.** У нас спортивный праздник. Мы здесь бегаем, играем.

**Карлсон.** Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь саамы лучший в мире бегун кто?

**Ведущий.** Кто?

**Карлсон.** Лучший в мире бегун – Карлсон, который живет на крыше!

**Ведущий.** Вот здорово! Присоединяйся к нам!

**Карлсон.** С удовольствием (каждой команде вручает по шарик). Я знаю одну очень веселую эстафету.

#### **ЭСТАФЕТА №4 «ЛОВКАЯ ПАРА»**

Участвуют папа и мама. Пронести воздушный шар, удержать его лбами, став на против друг друга. До ориентира и обратно. А ребята поддержат родителей.

**Ведущий.** Карлсон, ты доволен результатами этой эстафеты?

**Карлсон.** Да, конечно!

**Ведущий.** А ты сам – то умеешь бегать?

**Карлсон.** (достаёт из кармана пакет с конфетами) Что – то мне сладенького захотелось.

**Ведущий.** Подожди, Карлсон, я знаю очень интересный самый вкусный конкурс.

#### **«САМЫЙ ВКУСНЫЙ КОНКУРС»**

Сейчас наши родители покормят своего ребенка конфетой.

1 этап – папы с завязанными глазами подходят к стулу, берут с него конфету, развязывают глаза и бегут назад, отдают конфету маме.

2 этап – мама бежит к ориентиру, развертывая конфету, оббегают ориентир и возвращаются, отдают конфету.

3 этап – ребенок съедает конфету.

#### **ЗАГАДКИ.**

1. Зеленый луг, 100 скамеек вокруг, от ворот до ворот, бойко бегают народ, а на воротах этих - натянуты сети.(стадион)

2. Вот спортсмены на коньках, упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо, те спортсмены... (фигуристы)

3. Есть у нас коньки одни, только летние они. По асфальту мы катались и довольными остались. (ролики)
4. Кинешь в речку – он не тонет, бьёшь о стену, он не стонет, будишь о землю кидать – станет кверху он леать. (мяч)
5. Кто тот снаряд спортивный крутит, тот очень стройным скоро будет.(обруч)
6. Пламя полыхает, 5 колец сияют. Праздник для народа, раз в 4 года. Праздник тот спортивный, древний, яркий, дивный.(олимпиада)
- 7.Нелегко ее добыть, надо храбрым в схватке быть, только тем она даётся, до последнего кто бьётся!(победа)

### **ЭСТАФЕТА №5 «БЫСТРЫЕ НОГИ ЛОВКИЕ РУКИ»**

Оббегая кегли (стойки) змейкой пронести теннисный шарик в ложке и передать эстафету следующему.

### **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА**

**Ведущий.** На этом конкурсе наши спортивные соревнования окончены. Слово жюри. Награждение грамотами, сладкими призами.

**Ведущий.**

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех

За огонь соревнования

Обеспечивай успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

### **Приложение 2**

<b>Спортивный час</b>	
Занятие 1.	1. Медленный бег

	2. Игра «Класс смирно!»
	3. ОРУ на месте
	4. Игра «Команда быстроногих»
	5. Игра «Два Мороза»
	6. Бег 20м с высокого старта
	7. Медленный бег
Занятие 2.	1. Медленный бег (чередовать: спиной-лицом вперед)
	2. Игра «Класс смирно!»
	3. Эстафета «Зоопарк»
	4. Старты и различных исходных положений по различные сигналы
	5. Полоса препятствий
	6. Медленный бег
	7. Игра «Тише едешь дальше будешь»
Занятие 3.	1. Медленный бег (спиной, лицом, боком, 2 ускорения по Юс)
	2. Игра «Запрещенное движение»
	3. Эстафета «Зоопарк»
	4. Полоса препятствий
	5. Игра «Прыжок за прыжком»
	6. Салки
	7. Медленный бег
Занятие 4.	1. Медленный бег
	2. Комплекс
	3. Полоса препятствий
	4. Игра «Чья команда дальше прыгнет?»
	5. Эстафета
	6. Игра «Два Мороза»
	7. Игра «Запрещенное движение»
Занятие 5.	1. Медленный бег
	2. Комплекс №1
	3. Игра «Прыжок за прыжком»
	4. Игра «Метко в цель»
	5. Эстафета «Старты из различных исходных положений»

Занятие 6.	6. Игра «Тише едешь, дальше будешь»
	7. Медленный бег
	1. Медленный бег
	2. Комплекс №2
	3. Игра «У ребят порядок строгий»
	4. Игра «Метко в цель»
	5, Игра «Охотники и утки»

### **«СВНТИКИ-САНТИКИ-ЛИП-ПО-ПО»**

Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притоптывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики-лим-по-по». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У ведущего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

### **«ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК»**

Учитель приглашает по одному игроку, тот подходит к водящему, кладет руку на плечо и произносит фразу, которая обговаривается заранее, возвращается на место, водящий отгадывает кто это был .

*Правила игры: Подглядывать нельзя, изменять голос нельзя Если водящий отгадал кто это был, они меняются местами , если нет остается водящим.*

### ***Беседа в 4 классе***



## ***"Выбирая спорт, мы выбираем жизнь!"***

Классный час по теме "Выбирая спорт, мы выбираем – жизнь"

Цель классного часа:

- Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

План классного часа:

1. Вступление.
2. Схема здоровья.
3. Наши спортивные достижения. Выступления ребят.
4. Спортсмены-земляки.
5. Анкетирование.
6. Фильм.
7. Заключение.

Ход классного часа.

1. Вступление.

Учитель: (2 мин)

Самое ценное, что есть у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре дается такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от неразумности.

Чтобы стать здоровым, нужны значительные собственные усилия.

Для счастливой жизни необходимы условия: ограничения в питании, физические нагрузки, закалка, умение отдыхать.

2. Схема здоровья.(5 мин)

Учитель:

Сейчас я предлагаю вам составить схему здорового образа жизни. На доске имеются карточки со словосочетаниями обозначающие составные здорового образа жизни.

Карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

Составляется схема здорового образа жизни.

- правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- режим дня;
- активный отдых;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

А что может нам обеспечить нам здоровый образ жизни?

- спорт, физическая культура.

3. Наши спортивные достижения. Выступления ребят.(12 мин)

Сегодня мы с вами поговорим о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте и о месте спорта в нашей жизни.

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота.

Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить на вопрос: что дают им занятия спортом?

Учитель:

Из рассказов ребят мы узнали, что практически любой вид спорта сопровождается физическими упражнениями, во многом зависит от повседневного труда, требует усилий над собой. Но такие занятия помогают и сохранить здоровье, и получить удовольствие от занятий, помочь стать здоровым, уверенным в своих силах, успешным человеком. Спортсмены – земляки.(10 мин)

Учитель: Все мы по праву гордимся нашими земляками – спортсменами. Их достижения – яркое свидетельство повышения статуса физической культуры и спорта, а главное прекрасный пример для вас.

Мы можем привести пример наших спортсменов – земляков, которые живут и работают в нашем Ефремовском районе.

Учитель: Очень приятно, что эти люди живут и работают в нашем городе, помогают молодому поколению найти себя в спорте и добиться успехов.

Учитель: Ученица нашего класса, Солопова Ксения, провела небольшое исследование и выяснила где у нас в Ефремове можно заниматься спортом.

#### 5. Выступление - Солоповой К. (7 мин)

Ефремов - спортивный город. Это видно сразу тому, кто оказался на центральных улицах, вдоль которых расположились футбольные поля с искусственным покрытием. Столь современные спортивные площадки появились в городе сравнительно недавно, но уже нашли своих постоянных посетителей.

#### 6. Анкетирование. (6 мин)

Учитель: А сейчас давайте проверим здоровы ли вы физически? И проведем небольшое анкетирование:

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?
  - а) четыре раза в неделю б) два-три раза в неделю в) один раз в неделю г) иногда
2. Какое расстояние проходите пешком за один день?
  - а) 4 км б) около 4 км в) менее 1,5 км г) 500 метров
3. Отправляясь в школу или в секцию, вы:
  - а) идёте пешком б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт в) всегда используете транспорт
4. Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

а) поднимаетесь всегда по лестнице б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза в) иногда пользуетесь лестницей г) всегда пользуетесь лифтом

5. По выходным дням вы

а) несколько часов работаете по дому или в саду б) целый день в движении, но без физического труда в) совершаете несколько коротких прогулок г) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

Подведение итогов:

Ø Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Ø Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Ø Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.

7. Заключение. (3 мин)

Учитель: В конце нашего классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что выбирая спорт, мы выбираем – жизнь!

И в заключение стихотворение Давида Тухманова:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так – здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

**Тема: «Спорт в нашей жизни»**

Цель классного часа: вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой; привлекать детей к здоровому образу жизни; учить работать в группах, развивать коммуникативные способности.

Ход классного часа

Фронтальные вопросы:

1) В жизни каждого человека есть увлечение. Какие увлечение вы знаете?

Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы.

2) У каждого есть своё хобби. Как понимаете это слово? (Ответы детей)

Слово “хобби” в переводе с английского означает “увлечение”.

3) Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем заниматься? (Ответы детей)

Это занятие для души. Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни.

Сегодня мы поговорим об увлечении.... Спортом.

1. Вступительное слово

Спорт - дело благородное. В спорте воспитывается характер. Человек, занимающийся спортом, не может быть нечестным, неблагородным. Человек, который занимался в молодости спортом, сохраняет стремление к успеху на всю жизнь. Стремление быть первым и победить остается у человека навсегда в жизни.

*Первый конкурс: Ответить на вопросы.*

(каждой команде 5 вопроса, если не отвечает, этот вопрос переходит соперникам, каждый вопрос - это 1 балл команде)

1. Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)

2. Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)
3. Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)
4. Четырехкратный Казахстанский чемпион мира по тяжелой-атлетике?(Илья Ильин)
  1. На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)
  2. Как называется обувь для игры в регби? (Буцы)
  3. Название саней, на которых спускаются с горы боб-слеисты? (Боб)
  4. Казахстанский спортсмен который стал олимпийским чемпионом по боксу в 20 лет? ( БекзатСаттарханов)

*Второй тур Крокодил Показать пантомиму на виды спорта:*

(каждой команде определяется 1 вид спорта, показывают пантомиму , а соперники должны угадать, учитывается массовость и эмоциональность команды, максимально 3 балла)

- теннис;
- бокс;
- плавание
- настольный теннис
- гимнастика

*Третий тур Загадки о спорте*

1. Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней - козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе - кони и лужайка?!  
Что за чудо - угадай-ка!Спортзал.
2. Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел!  
Мы играем в ...Волейбол.

3. По пустому животу  
Бьют меня невмоготу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи. Футбольный мяч.

4. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. Велосипед.

5. Два коня у меня,  
Два коня,  
По воде они возят меня,  
А вода тверда,  
Словно каменная. Коньки.

6. Мы - проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы,  
В дождь - лежим,  
В снег - бежим,  
Уж такой у нас режим. Лыжи.

7. Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я?.. Гантели.

8. На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

И патронов, ни штыков. Шахматы.

*Четвертый тур конкурс на быстроту и сообразительность*

(каждой команде дается кричалка ее нужно собрать и прокричать)

1. Речевки о здоровье:

Здоровье – это клад,

Здоровье – это сила.

Спортом занимайся

И будешь ты красивым!

Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда,

Кто такие доктора!

Итог классного часа:

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться  
её  
сокровищами, он должен, по крайней мере отвечать одному требова-  
нию: быть здоровым.” *А.А. Леонов.*