

Проект по физической культуре на тему:

«Организация физкультурно-  
оздоровительной работы в режиме  
дня школьника»

Учитель физической культуры  
Пашкинова Лариса Владимировна  
МОУ СОШ №11 г. Тузла  
Пермский край

2008-2009

## Актуальность

Состояние здоровья детей, определяющее основные тенденции здоровья населения страны - показатель важнейших достижений общества в социально-экономическом, научном и культурном плане. Сейчас много говорится об отрицательном влиянии школы на здоровье детей. По данным различных исследований за последнее десятилетие здоровы лишь от 5-25% школьников. Потеря ориентации людей, «ломка» ценностей и вследствие этого крайняя личная неудовлетворённость, тут же передаются детям. С каждым годом увеличивается детей «группы риска», к которым специалисты относят детей, которые приходят в школу уже психически ослабленными, соматически и социально запущенными. Если исходить из того, что наша страна по продолжительности жизни находится лишь в шестом десятке среди других государств, то понятно: требуется целостная аргументированная позиция, от которой зависят перспективы здоровья поколения. Радует то, что в настоящее правительство стремится сделать физкультуру приоритетным направлением в оздоровительной политике населения. Государство делает шаги для того, чтобы законодательно закрепить необходимость особой заботы о здоровье подрастающего поколения. Продвигаться вперёд в решении этой проблемы широким фронтом, с охватом всего населения, значит, на десятилетия отодвинуть действительный перелом в данном направлении.

Этим направлением, бесспорно, являются дети, как наиболее восприимчивая и податливая часть населения.

Именно школа должна стать мощным оздоровительным центром. Однако между должным и реальным образовался огромный разрыв. Коренных изменений физического воспитания в рамках школьного расписания не произвести. Они для этого слишком узки и неудобны.

По этой и ряду других причин попытаемся сделать отчётливый переход школьных занятий физической культурой к внешкольным, следуя технологической модели, направленной на формирование двигательного режима ученика. При этом акцент делается на их тренирующем эффекте, попутно решаются образовательные задачи.

**Цель работы:** определить наиболее эффективные способы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школьников.

**Задачи:**

- ✓ Изучить теоретические подходы к проблеме формирования, сохранения и укрепления психофизического здоровья детей.
- ✓ Выявить методы диагностики состояния физического здоровья детей.
- ✓ Разработать модель физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школьника.
- ✓ Апробировать модель в условиях эксперимента.
- ✓ Описать результаты работы.

**Составление и апробация проекта:** 2008-2009 учебный год

**Методы исследования:** анализ педагогической литературы, методы сбора эмпирических данных, анкетирование, беседа, наблюдение, тестирование физической подготовленности, эксперимент.

**На общенаучном уровне** использовались:

- ✓ антропометрический подход;
- ✓ системный подход;
- ✓ культурологический подход;
- ✓ аксиологический подход;

Проблема сохранения здоровья школьников остаётся в центре внимания учёных. Многолетние исследования, проведённые Баранцевым С.А., Береуциным В.Г., Довгаль И.Г., Столяк И.Н., посвящены изучению научно-практических аспектов организации физкультурно-оздоровительной работы в школах. Учёные изложили основные принципы организации физкультурно-оздоровительной работы с учётом педагогических и физиологических требований к её проведению с учащимися.

Разработанные программы и проекты ориентированы на практически здоровых детей. Проблема организации работы с детьми с ослабленным здоровьем остаётся неразработанной.

Таким образом, возникает **противоречие** между необходимостью проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми и недостаточной разработанностью системы профилактико-коррекционной работы. Противоречие порождает **проблему**: как организовать физкультурно-оздоровительную работу, которая способствовала бы:

- формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- достижению необходимого уровня психо-физического здоровья;
- обеспечению оптимального двигательного режима школьника.

**Гипотеза:** предполагалось, что внедрение в практику модели физкультурно-оздоровительной работы приведёт к следующим результатам:

- обеспечит учащимся больший объём двигательной активности;
- подведёт школьников к выполнению дифференцированно-возможных для него индивидуальных результатов;
- позволит предотвратить переутомление и повысить общую работоспособность;
- способствует тому, чтобы отклонения в состоянии здоровья не перешли в стойкие изменения;
- сформировать мотивацию на З.О.Ж.

**Проект** включает в себя три направления, которые обозначены через блоки:

Работа со школьниками.

Работа с родителями.

Работа с педагогическим коллективом.

### I Блок

Физкультурно-оздоровительная работа проводилась с детьми группы риска, которые в силу различных причин генетического, биологического и социального свойства приходят в школу психически и соматически ослабленными с риском школьной и социальной дизадаптации, но не имеющие выраженных отклонений в развитии (ЗПР, умственной отсталости, недостатков в физическом развитии). Большое значение в работе с такими детьми имеют профилактические мероприятия, поскольку функциональная недостаточность головного мозга проявляется не только в замедленном темпе психофизического развития, но и соматических расстройствах. Физкультурно-оздоровительная работа на фоне адекватного воспитательно-образовательного процесса способствует укреплению здоровья детей. Физкультурно-оздоровительная работа должна проводиться в комплексе с диагностико-консультативной и коррекционно-развивающей учебно-воспитательной работой.

- Основными задачами являются:
- Укрепление здоровья детей.
- Создание в учреждениях благоприятного физкультурно-оздоровительного режима (организация труда и отдыха в ходе учебной деятельности.)
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и режима рационального питания.
- Организация досуга с целью оздоровления.
- Валеологическая оценка расписания.
- Мониторинг состояния здоровья и составление индивидуальных карт.

Ведущей формой занятий является урок физической культуры. Кроме стандартных уроков включены в программу уроки корригирующей гимнастики, как одной из наиболее коллективных видов оздоровительной физической культуры и уроки игровой направленности. Несколько изменена структура таких уроков. Подготовительная часть занимает больше времени по сравнению с общепринятым. Обязательным в подготовительной части урока является дыхательная гимнастика, упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. При планировании основной части урока, в которой происходит освоение программного материала должны учитываться особенности восприятия интенсивности физических нагрузок в зависимости от синдромальной специфики, изменений нервно-психического статуса, высокотревожные лица, с депрессивным состоянием. В заключительной части используются подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Совместно со школьным врачом проводится мониторинг состояния здоровья и физического развития детей и составляется «Карта экспресс оценки состояния здоровья». В неё входят следующие показатели: вес, рост, А.Д., ортостатическая проба, проба «Мартина», состояние мышечного корсета (уголок), «рыбка», выносливость, гибкость, координация.

Для выявления нарушений ОДА может использоваться комбинированный визуально-инструментальный тест, который включает в себя:

- ✓ Визуальное выявление осанки.
- ✓ Визуальное выявление сколиоза.
- ✓ Выявление плоскостопия.

## II Блок

- ✓ Составление совместно с учителями индивидуальных карт здоровья.
- ✓ Мотивация учителей на здоровый образ жизни.
- ✓ Оказание помощи в валеологизации учебного процесса.
- ✓ Разработка комплексов физкультминуток для проведения на общеобразовательных уроках.
- ✓ Организация спортивных оздоровительных мероприятий для педагогического коллектива.
- ✓ Организация и проведение анкетирования педагогического коллектива, с целью выявления какие здоровье сберегающие технологии ими используются.
- ✓ Выступление на педагогических советах по внедрению оздоровительных программ.
- ✓ Организация встреч с психологом, обучение способам психической само регуляции.

## III Блок

- ✓ Составление и ознакомление родителей с комплексами домашних заданий для детей, составленных по принципу индивидуализации и персонификации.
- ✓ Привлечение родителей к участию в оздоровительных мероприятиях школы.
- ✓ Организация практических занятий, консультаций для родителей.
- ✓ Пропаганда валеологических знаний на родительских собраниях.

Педагогический процесс, направленный на решение оздоровительных задач можно выразить уравнением. Процедура решения задачи выглядит следующим образом:

$$O31 = C1 - M1 - \Phi 1 = OP1 - K1 = O32$$

где O31 (оздоровительная задача) составляет первый уровень её выполнения.

Затем O32 == C2 -- M2 = OP-K-O3, и так до достижения запланированного результата.

«С»- понимают средства (физические упражнения, закаливающие действия),

«М»- методы (методику) решения задачи,

«Ф»- форму организации занятий,

«ОР»- ожидаемый результат,

«К» - коррекция задачи ОЗ2-выход учителя на новый уровень решения.

При этом оптимальное решение оздоровительной задачи определяется следующими критериями:

- ✓ достижение учеником дифференцированно-возможных для него индивидуальных результатов;
- ✓ профессионально осознанный выбор учителем наиболее оптимальных средств и методов обучения;
- ✓ создание учителем наилучших условий решения задачи.

В связи с вышеизложенным, построена технологическая модель оздоровления школьников, направленную на формирование двигательного режима учеников.

При построении основывалась на личный педагогический опыт Виноградова П.А.

Технологическая модель физического воспитания состоит из 7 квадратов (форм физического воспитания). Каждый квадрат, являясь самостоятельным объектом, объединён задачами физического воспитания в единое целое.

#### Первый квадрат

составляет урок физической культуры-ведущая форма занятиями физическими упражнениями. Кроме стандартных уроков для младшего школьного возраста рекомендую проводить уроки игровой направленности. Это не означает отказ от использования гимнастики, лёгкой атлетики и др., просто вклад видов программного материала в общий объём учебного времени изменяется. Экспериментально доказано, что проведение уроков игровой направленности позволило повысить интерес учащихся к занятиям, посещаемость стала гораздо выше, выявлен оздоровительный эффект уроков(сократилось число пропусков по болезни, выросла успеваемость). Одним из вариантов уроков оздоровительной направленности могут быть уроки ритмической гимнастики, как одной из наиболее коллективных видов оздоровительной физической культуры. Обучение упражнениям ритмической гимнастики в начальной школе позволяет активизировать как двигательную, так и мыслительную деятельность, улучшить способности детей правильно усваивать ритм выполняемых движений, что немаловажно для последующего обучения физическим упражнениям программы, а также даст возможность целенаправленно развивать координационные способности.

Занятия проходят в повышенной эмоциональности. Регулярные занятия способствуют более совершенному приспособлению организма к повышенной нагрузке.

Инструкторская направленность представляет учащимся возможность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, рассчитанными на индивидуальное физическое развитие, повышения уровня функционирования ССС и дыхательной системы при наличии регулярного самоконтроля.

По подсчётам, три урока физической культуры обеспечивают 20.3% недельной двигательной активности учеников.

### Второй квадрат.

Урок объединяется с домашними заданиями и включается в систему достижения оздоровительного эффекта. Домашние личностно-ориентированные задания составляют 8% активности. Здесь оговаривается пять компонентов:

- ✓ Продолжительность;
- ✓ Интенсивность (скорость, мощность);
- ✓ Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- ✓ Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности)
- ✓ Число повторений (зависит от уровня начальной подготовленности).

Предложенный комплекс упражнений с соответствующими разъяснениями вносился в дневник самоконтроля. После выполнения упражнения учащиеся фиксировали субъективные (оценка самочувствия, настроения, болевые ощущения, сна, аппетита) и объективные показатели (ЧСС, спортивные результаты, рост, вес.)

В работе с детьми необходимо соблюдать следующие характеристики упражнений:

- ❖ Конкретные, точно определённые, пространственные и временные.
- ❖ Умеренные по интенсивности.
- ❖ Регулярные, внесённые в недельный график.
- ❖ Приносящие удовольствие.

Следует отметить, что удовольствию от физических упражнений придаётся центральная роль, так, как одной из задач нашего проекта является формирование устойчивой мотивации к занятиям не только на уроках, но и самостоятельно.



### Третий квадрат.

Гимнастика до уроков вписывается в режим дня ученика, организуется перед уроком. Она решает задачи повышения общего тонуса ЦНС и занимает 13,3% времени.

### Четвёртый квадрат

Утренняя гимнастика – активная форма индивидуальных занятий . При ежедневном выполнении комплекса утренней гимнастики составляет 15,5 недельной занятости ученика.

### Пятый квадрат.

Час здоровья в группах продлённого дня 2раза в неделю по 40минут.

### Шестой квадрат.

Самостоятельные тренировки проводятся по индивидуальным планам занятий. Они направлены на повышение общей работоспособности и составляют 8,8% от общего бюджета недельного времени.

### Седьмой квадрат.

Другие занятия физическими упражнениями; тренировки, дни здоровья, занятия в группах ОФП и группах здоровья, туристская работа, игры могут составлять 150 и более минут недельной двигательной активности, что равняется в целом 22,2% бюджета времени.

Таким образом,  $90\text{мин}+60\text{мин}+90\text{мин}+105\text{мин}+120+60\text{мин}+150\text{мин}=675\text{мин}$  в неделю. Если полученную сумму разделить на 45мин (продолжительность академического часа), получим 15,0 академических часов в неделю. Делим на 7 дней недели. Имеем результат, равный примерно норме двигательной активности-90мин, т.е. 2 условных урока ежедневно, что необходимо для школьников. Рекомендуется применять проникающий способ формирования двигательного режима учащихся. Каждые полгода увеличивается участие школьников в различных формах физкультурно-оздоровительной работы на 15-30%. Постепенно создаётся полная двигательная активность учеников разного возраста и пола.

Одним из способов укрепления здоровья – направленное и систематическое использование средств физ. воспитания непосредственно в ходе УВК на общеобразовательных уроках. При подборе комплекса упражнений для

физкультурных минуток была использована разработанная американскими педагогами и психологами система упражнений «гимнастика для мозга», которая включает в себя несложные действия в сочетании с активизацией биологически активных точек организма.

Из личного опыта:

В результате апробации подобного проекта в условиях эксперимента на базе МОУ «СОШ» № 11 удалось приблизиться к тем ожидаемым результатам, которые были запланированы.

Достижение результатов стало возможным при условии переориентации всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни.

Была сделана попытка приблизить ребёнка к осознанию здоровья главной ценностью и потребностью. Но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, прежде всего тем, что в нашем государстве ещё не выражено в достаточной степени положительной мотивации здоровья, что в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей, как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека.

Перспективы исследования проблемы связаны с отслеживанием состояния здоровья учащихся и их физическую подготовленность в течении всех лет обучения в средней школе.

Следует отметить, что искусству быть здоровым, так же как и искусству живописи нужно учить.

## ***Отзыв на проект учителя физической культуры***

***Ташикиновой Ларисы Владимировны***

### ***«Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школьника»***

Работа по проекту выполнена большая. Данная работа соответствует форме проекта. Все рекомендации по составлению проектов были соблюдены. Была выбрана тема, в ней выделена проблема, а также сформулированы цели и задачи реализации проекта.

Проекта включает в себя работу в трех направлениях – блоках. К каждому блоку даны пояснения и методические указания.

Была составлена технологическая модель физического воспитания, которая состоит из 7 квадратов (форм физического воспитания). Каждый квадрат, являясь самостоятельным объектом, объединён задачами физического воспитания в единое целое.

Проведен анализ результатов апробации проекта, описан личный педагогический опыт.

Презентация работы состоялась на методическом объединении учителей школы 18 декабря 2009 г.

Зам.директора по ВР:



Поскребышева Н.О.



Директор МОУ СОШ №11



Стец О.Н.