

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ

МКУ ДО «Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» города Перми

Методические рекомендации по проведению физкультминуток и динамических пауз в образовательных учреждениях

Введение

Здоровье – это та ценность, которая определяет качество обучения и образования. Здоровье можно только заработать своими собственными постоянными усилиями.

В век глобальной информатизации проблема формирования у школьников мотивации здорового поведения и культуры здоровья, в процессе осуществления образовательной деятельности, стоит особенно остро. Динамика ухудшения показателей здоровья становится все более значимым признаком кризиса качества жизнедеятельности школьников. У них возникает устойчивое нежелание двигаться, приводящие к гиподинамии, являющейся одной из основных причин заболеваемости и снижения иммунного статуса организма.

Подготовленные методические рекомендации ставят целью приобщение всех учителей и учеников, а также всего педагогического коллектива школы к широкомасштабному внедрению «малых» форм занятий физическими упражнениями, к которым относятся физкультминутки и физкультпаузы содержит комплексы легко доступных упражнений.

Физкультминутки и решаемые ими задачи

Как сделать учение приятным и легким? Один из способов – научить детей активно отдыхать во время проведения учебных предметов.

Физкультминутки, наряду с двигательными паузами, вводной гимнастикой, подвижными переменами, относятся к «малым» формам занятий физическими упражнениями. Они играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности. Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку

школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности).

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

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

- Активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- Эмоциональную «встряску» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса), груз отрицательных эмоций и переживаний.

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

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

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

Механизм воздействия физкультминуток, требования к подбору упражнений, их формы и содержания, выбору времени проведения, классификация

Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня:

- усиливает обмен веществ в организме
- повышается внимание
- улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы,
- быть простыми по выполнению

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления
- при снижении активности на уроке
- при нарушении внимания.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

- упражнения выполняются стоя или сидя
- комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз
- рекомендуется использовать потягивания, прогибания туловища, полунаклоны и наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

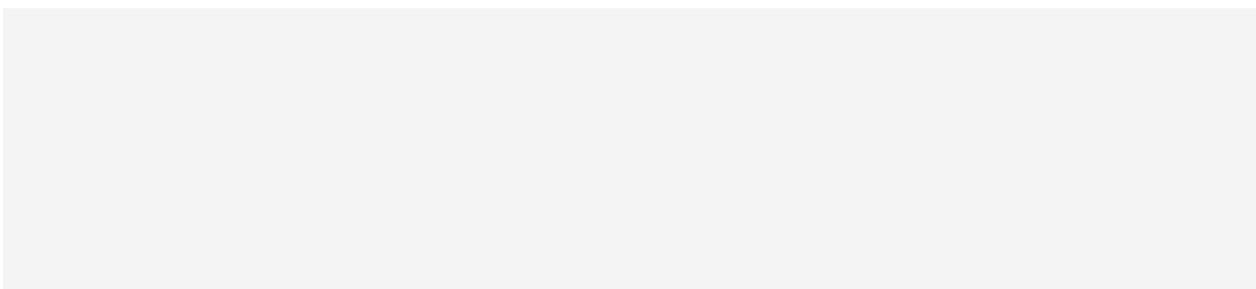
Классификация физкультминуток и динамических пауз по воздействию на системы организма:

- общего воздействия
- для улучшения мозгового кровообращения
- для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- для глаз
- для системы дыхания

для различных возрастных категорий:

- дошкольники
- школьники (младшие, средние, старшие)
- учителя.

* Материалы подготовлены ГИДЦ Управления образования г.Казани, используя рекомендации специалистов-медиков НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН.



Предлагаемые комплексы упражнений для физкультминуток

Приложение 1

Предлагаемые комплексы упражнений для физкультминуток

Для детей младшего школьного возраста

Упражнения стоя

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.
9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

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

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

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

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

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

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

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

Упражнение для глаз

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

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

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по

несколько раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

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

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

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

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

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

4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

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

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

Для школьников средних и старших классов

1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).

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

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

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

Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).

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

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

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

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

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

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

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).

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

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

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

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)

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

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

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

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

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

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

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

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно

опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

5. Физкультминутка для глаз

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Рекомендуем составленный нами — по материалам офтальмолога В. Ф. Базарного — специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Можно еще взглянуть на упражнения для глаз от Мирзакарима Норбекова — частично совпадающие с физкультминуткой, только с более развернутыми комментариями.

Физкультминутка и физкультпауза

Приложение 2

Физкультминутка и физкультпауза

(Рекомендации по проведению физкультминуток и физкультпауз подготовлены учителем физической культуры СОШ №113 г.Казани Рыжовым А.В.)

Физкультпаузы и физкультминутки обязательны для учащихся всех классов. Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

- а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;
- б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук и т.п.);
- в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);
- г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднятие и опускание ног).

Физкультминутки I-IV классах проводятся 3-4 раза в течение дня, а в V-XI - 2-3 раза. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. В младших классах организует и проводит физкультминутку учитель, а в V-XI классах физорг класса, начиная со второго урока, через 20-30 минут после его начала.

Комплекс выполняется учениками в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на рабочих местах, в проветренном помещении. Через каждые 2-3 недели упражнения комплекса заменяются новыми,

предварительно разученными на уроках физической культуры. На сдвоенных уроках проводится физкультпауза продолжительностью 5-10 минут. Ее содержание определяется функциональным состоянием организма учащихся, а так же особенностями учебной или производственной деятельности. Комплексы физкультпауз удовлетворяют следующим условиям:

- а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;
- б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;
- в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;
- д) темп выполнения должен соответствовать привычному;

Комплекс физкультпаузы можно составить так:

- а) ходьба на месте с движениями рук;
- б) упражнения в подтягивании;
- в) подскоки или бег на месте;
- г) наклоны или повороты туловища;
- д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;
- е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;
- ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;
- з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

Специальная гимнастика для глаз

Один из источников утомления школьников связан с серым книжным фоном. С целью профилактики данных истоков утомления разработана система школьных офтальмотренажеров (автоматизированная система с сигнальными лампами, упражнения с глазными сигнальными метками, а также зрительными траекториями). В автоматизированной системе офтальмотренажеров цветовой ритм сигнальных ламп, размещенных на

потолке каждого класса, не только снимает зрительно-психогенное напряжение и утомление, но и навязывает глазам и голове специфический двигательный ритм, тренирующий вестибулярный и зрительный анализаторы.

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз.

В середине каждого урока в течение 2-3 мин. Предлагается следующая гимнастика для глаз в физкультминутках, разработанная МНИИ глазных болезней им.Гельмгольца (6).

Упражнения для учащихся 1-3-х классов:

1. Исходная позиция (и.п.) - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнения для учащихся 4-10-х классов:

1. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.

6. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. - сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. Массировать веки кончиками указательных пальцев.

Физкультпаузу проводят преподаватели или учащиеся - физорги класса. Она способствует укреплению склеры глаза, повышению работоспособности цилиарной мышцы, благоприятно влияет на формирование рефракции глаз у школьников, улучшает кровообращение в глазах.

Разнообразить физкультпаузу можно путем использования следующего комплекса упражнений (5,6):

Комплекс 1

1. И.п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок, 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться - вдох, 3-4 - в и.п. - выдох. Повторите 4-6 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.
5. И.п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.
6. И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

Комплекс 2

1. И.п. - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки -вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
4. И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
5. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
6. И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

Комплекс 3

1. И.п. - стоя, кисти к плечам. 1 - отвести локти назад - вдох; 2 - локти вперед - выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя. 1-2 - разогнуться, голову отвести назад - вдох. 3-4 - слегка наклониться вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.
5. И.п. - стоя. 1 - полу присед; 2 - и.п. повторить 10-12 раз.
6. И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течении 30-40 сек. Выполнять медленно.

Комплекс 4

1. И.п. - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки -вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек., затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
4. И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
5. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
6. И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек, затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

Комплекс 5

1. И.п. - стоя, кисти к плечам. 1 - отвести локти назад - вдох; 2 - локти вперед - выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя. 1-2 - разогнуться, голову отвести назад - вдох. 3-4 - слегка наклониться вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Переводить взгляд верх- направо, после чего вниз - налево, затем переводить взгляд по другой диагонали верх - налево - вниз - направо. Повторить по 6-8 раз в каждом направлении.
5. И.п. - кисти на затылок. 1-2-3 - пружинистые повороты туловища в сторону, 4 - в и.п. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

- б. И.п. - стоя. Палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, левый глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10-15 секунд. То же правым глазом.

Упражнение «метка на стекле».

В классе во время физкультминуток может использоваться следующая модификация данного упражнения. К оконному стеклу приклеить кружок 7х7 на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрели на кружок (3-4 сек). Теперь давайте посмотрим на ... (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна (3-4 сек). Теперь опять посмотрите на кружок на оконном стекле». Повторить упражнение 5-6 раз, поочередно переключая внимание каждого ребенка с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна. Упражнение можно выполнять их исходных положений сидя и стоя.

Для детей с близорукостью это упражнение проводится для профилактики прогрессирования заболевания в кабинете охраны зрения или назначается в виде домашнего задания. Ребенок (в назначенных ему очках) становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка красного цвета диаметром 3-5 мм. Вдали от линии взора, проходящей через метку, он намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводятся два раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня - 5 минут и в остальные дни - 7 минут.

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

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 -6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 верх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать глазами 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Мероприятия для снятия статического утомления мышц спины

Специальные упражнения для физкультминуток на уроках

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

Комплекс 1 (сидя за партой)

1. И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.
2. И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Комплекс 2 (сидя за партой)

1. И.п. - руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.
2. Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в исходное положение.
3. И.п. - руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание.

Комплекс 3 (стоя за партой)

1. И.п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.
2. И.п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Комплекс 4 (стоя за партой)

1. И.п. - руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.
2. И.п. - руки на поясе. Два пружинящих наклона вправо и влево.
3. И.п. - руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в и.п. Каждое упражнение повторять 6-8 раз.

Уроки физкультуры в начальной школе: методические рекомендации

Уроки физкультуры в начальной школе: методические рекомендации*

Физическое воспитание учащихся начальной школы представляет систему из четырех видов обучения: основного, дополнительного, факультативного и самостоятельного. Первые три вида обучения осуществляются по единым государственным программам в режиме 2-3 уроков физкультуры в неделю.

В начальной школе физическое воспитание должно выполнять следующие функции:

- обеспечение определенной физической подготовленности детей в процессе их роста и развития;
- корригирование функциональных расстройств здоровья у нуждающихся в этом школьников;
- поддержание необходимого уровня умственной работоспособности в процессе занятий;
- воспитание у детей отношения к физкультуре как приоритетному условию сохранения здоровья человека в процессе жизни.

Содержание уроков физкультуры в начальной школе определяется программой для учащихся первых-четвертых классов, адаптированной к разным уровням здоровья детей. Исходным положением для проведения физического воспитания школьников служит распределение их по результатам ежегодного медицинского осмотра на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Для детей каждой из выделенных групп установлены обязательные и дополнительные виды физкультурных занятий (см. табл. 1).

Таблица 1. Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам

<i>Медицинская характеристика группы</i>	<i>Обязательные виды занятий</i>	<i>Дополнительные виды занятий и общие рекомендации</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основная группа		
Дети без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. Сдача контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях разного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения

		во внеучебное время
Подготовительная группа		
Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Занятия в секциях общей физической подготовки. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности
Специальная группа		
Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности и динамикой состояния здоровья

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения (см. приложение).

Группы учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятия физической культурой, комплектуются по заключению врача(руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников). Ее состав оформляется приказом директора школы.

Минимальное число учащихся в группе-10 человек. Наиболее целесообразно комплектовать такие группы по классам, а если число учащихся недостаточно, то объединять учеников первых-четвертых классов. Занятия с детьми специальной медицинской группы имеют свои особенности. Эти занятия организуются непосредственно в школе, планируются в расписании и проводятся до и после уроков из расчета два раза в неделю по 45 мин. или три раза в неделю по 30 мин.

Дети, отсутствовавшие в школе по причине болезни, приступив к занятиям по общеобразовательным предметам, временно освобождаются от уроков по физической культуре на сроки, указанные в таблице 2.

Таблица 2. Примерные сроки начала занятий физической культурой после перенесенных заболеваний

<i>Заболевания</i>	<i>Сроки с начала посещения школы, дней</i>	<i>Примечание</i>
Ангина	14-28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	7-21	
Отит острый	14-28	
Пневмония	30-60	
Плеврит	30-60	

Грипп	14-28	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
Острые инфекционные заболевания	30-60	
Острый нефрит	60	
Гепатит инфекционный	56-360	
Аппендицит (после операции)	30-60	
Перелом костей конечностей	30-90	Обязательное продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	60 и более, до года	В зависимости от тяжести и характера травмы

Для того чтобы уроки физкультуры обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность учащихся, необходима их правильная организация. Это значит, что структура уроков физкультуры должна состоять из трех частей: вводной (5-10 мин.), основной (25-30 мин.) и заключительной (3-5 мин.). Задача такого построения уроков физкультуры состоит в том, чтобы обеспечить постепенный переход школьников к повышенной мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Главным компонентом структуры урока физкультуры является основная часть. Ее содержание должно включать комплекс разнообразных по качеству нагрузок: общеразвивающие упражнения, обучение основным движениям, подвижную игру. Практика показывает, что очень часто из структуры уроков физкультуры преподаватели по собственному усмотрению исключают™ одно, то другое звено. Одни предпочитают проводить только подвижные игры, не отводя время на общеразвивающие упражнения. Другие исключают обучение новым движениям, что ограничивает возможность спортивного совершенствования детей и т. п. Но, как правило, все преподаватели освобождают себя от необходимости проводить заключительную часть урока. В результате этого разгоряченные, возбужденные, двигательно расторможенные дети становятся фактически неработоспособными на последующих уроках.

Для того чтобы оценить правильность построения уроков физкультуры, предлагается проследить за динамикой пульса школьников во время урока. Частоту пульса у выборочной группы учащихся регистрируют за

десятисекундные отрезки до занятий, после вводной части (на 10-й минуте урока), в конце основной части (на 30-й мин.), во время подвижной игры (на 40-й минуте) и в заключительной части (на 43-45-й минутах урока). При правильном построении урока физкультуры частота пульса увеличивается: во время вводной части превышает исходное значение на 15-20%, во время основной - на 50-60%, во время подвижной игры - на 70-90%. В течение заключительной части пульс снижается до частоты, которая на 5-10% превышает исходное значение. На основе полученных данных строят кривую физической нагрузки учащихся. Такая кривая должна иметь две вершины: первая будет результатом постепенного подъема пульса от вводной до первой трети основной части (в интервале 15-20 мин. урока), вторая совпадает с окончанием подвижной игры (40-43 мин. урока).

Помимо внимания к организации в школе уроков физкультуры необходимо отслеживать посещение этих уроков учащимися: выявлять школьников, часто пропускающих занятия, узнавать причины непосещения, проводить с этими детьми разъяснительную работу о важности физической культуры в жизни каждого человека.

Изложенная выше система работы по физическому воспитанию младших школьников должна выполнять две главные функции: способствовать повышению физической подготовленности детей с учетом состояния их здоровья, а также в определенной степени корректировать нарушения здоровья у нуждающихся в этом школьников.

Для того чтобы уроки физкультуры поддерживали необходимый уровень умственной работоспособности учащихся в течение дня, не рекомендуется сдвигать занятия, а также ставить их последними в расписании. Проведение уроков физкультуры в середине учебного дня служит своеобразной паузой в интеллектуальной работе школьников: нагрузка преимущественно на нервные клетки двигательного анализатора быстро снимает утомление с тех клеток центральной нервной системы, которые выполняли интеллектуальную работу. В недельном расписании уроки физкультуры предпочтительнее включать в дни, когда начинает снижаться умственная работоспособность школьников (среда, четверг). Оздоровительный эффект уроков физкультуры намного выше, если они организуются на открытом воздухе.

И, наконец, воспитательная функция уроков физкультуры эффективна в тех школах, где успехи физического воспитания проверяются на спортивных соревнованиях, днях здоровья и прочих общешкольных спортивных мероприятиях. Как показали наши исследования, а также исследования наших коллег, в каникулярное время характер деятельности наших школьников также носит преимущественно статический характер, мало чем отличающийся от учебных дней: значительная часть детей проводит свой досуг за экранами телевизора или компьютера. В этой связи оздоровительно-

спортивная работа с младшими школьниками должна обязательно продолжаться и в каникулярное время.

Приложение. Корректирующие упражнения для нормализации осанки

- Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединены, живот подтянуть, подбородок приподнять.
- Ходьба обычная, следя за осанкой.
- Ходьба на носках, руки за головой.

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

Упражнения стоя

- Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое — другой ногой.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; на 3-4 — исходное положение — выдох.
- Приседание с прямой спиной на носочках (на пяточки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на счет 3-4 медленно вернуться в исходное положение.
- Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
- Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
- «Мельница» — соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
- Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
- Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в исходное положение — выдох.
- Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
- Ходьба на скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Упражнения с палочкой

- Поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад.
- Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. На счет 1 — поднять руки с палочкой вверх — вдох; на счет 2 — опуская палочку,

поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена — выдох; на счет 3-4 — выполнять то же другой ногой.

- Ноги на ширине плеч, палочка на груди. На счет 1 — поднять палочку вверх; на счет 2 — положить палочку на лопатки; на счет 3 — поднять палочку вверх; на счет 4 — исходное положение.
- Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. На счет 1 — руки с палочкой на грудь, одно колено к животу; на счет 2 — руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом); на счет 3 — повторить первое положение; на счет 4 — исходное положение; то же с другой ноги.
- Палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце — руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются.
- Палочка лежит на полу. Перекат на палочке с пяток на носки, руки на поясе.
- Ходьба на палочке приставным шагом (носочки и пятки касаются пола).

* Материалы подготовлены ГИДЦ Управления образования г.Казани, используя рекомендации специалистов-медиков НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН.

Уроки физкультуры в начальной школе: методические рекомендации

Уроки физкультуры в начальной школе: методические рекомендации*

Физическое воспитание учащихся начальной школы представляет систему из четырех видов обучения: основного, дополнительного, факультативного и самостоятельного. Первые три вида обучения осуществляются по единым государственным программам в режиме 2-3 уроков физкультуры в неделю.

В начальной школе физическое воспитание должно выполнять следующие функции:

- обеспечение определенной физической подготовленности детей в процессе их роста и развития;
- корригирование функциональных расстройств здоровья у нуждающихся в этом школьников;
- поддержание необходимого уровня умственной работоспособности в процессе занятий;
- воспитание у детей отношения к физкультуре как приоритетному условию сохранения здоровья человека в процессе жизни.

Содержание уроков физкультуры в начальной школе определяется программой для учащихся первых-четвертых классов, адаптированной к разным уровням здоровья детей. Исходным положением для проведения

физического воспитания школьников служит распределение их по результатам ежегодного медицинского осмотра на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Для детей каждой из выделенных групп установлены обязательные и дополнительные виды физкультурных занятий (см. табл. 1).

Таблица 1. Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам

<i>Медицинская характеристика группы</i>	<i>Обязательные виды занятий</i>	<i>Дополнительные виды занятий и общие рекомендации</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основная группа		
Дети без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. Сдача контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях разного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения во внеучебное время
Подготовительная группа		
Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных	Занятия в секциях общей физической подготовки. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности

	мероприятиях	
Специальная группа		
Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности и динамикой состояния здоровья

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения (см. приложение).

Группы учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятия физической культурой, комплектуются по заключению врача(руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников). Ее состав оформляется приказом директора школы.

Минимальное число учащихся в группе-10 человек. Наиболее целесообразно комплектовать такие группы по классам, а если число учащихся недостаточно, то объединять учеников первых-четвертых классов. Занятия с детьми специальной медицинской группы имеют свои особенности. Эти занятия организуются непосредственно в школе, планируются в расписании и проводятся до и после уроков из расчета два раза в неделю по 45 мин. или три раза в неделю по 30 мин.

Дети, отсутствовавшие в школе по причине болезни, приступив к занятиям по общеобразовательным предметам, временно освобождаются от уроков по физической культуре на сроки, указанные в таблице 2.

Таблица 2. Примерные сроки начала занятий физической культурой после перенесенных заболеваний

<i>Заболевания</i>	<i>Сроки с начала посещения школы, дней</i>	<i>Примечание</i>
Ангина	14-28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	7-21	
Отит острый	14-28	
Пневмония	30-60	
Плеврит	30-60	
Грипп	14-28	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
Острые инфекционные заболевания	30-60	
Острый нефрит	60	
Гепатит инфекционный	56-360	
Аппендицит (после операции)	30-60	
Перелом костей конечностей	30-90	Обязательное продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	60 и более, до года	В зависимости от тяжести и характера травмы

Для того чтобы уроки физкультуры обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность учащихся, необходима их правильная организация. Это значит, что структура уроков физкультуры должна состоять из трех частей: вводной (5-10 мин.), основной (25-30 мин.) и заключительной (3-5 мин.). Задача такого построения уроков физкультуры состоит в том, чтобы обеспечить постепенный переход школьников к повышенной

мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Главным компонентом структуры урока физкультуры является основная часть. Ее содержание должно включать комплекс разнообразных по качеству нагрузок: общеразвивающие упражнения, обучение основным движениям, подвижную игру. Практика показывает, что очень часто из структуры уроков физкультуры преподаватели по собственному усмотрению исключаютTM одно, то другое звено. Одни предпочитают проводить только подвижные игры, не отводя время на общеразвивающие упражнения. Другие исключают обучение новым движениям, что ограничивает возможность спортивного совершенствования детей и т. п. Но, как правило, все преподаватели освобождают себя от необходимости проводить заключительную часть урока. В результате этого разгоряченные, возбужденные, двигательно расторможенные дети становятся фактически неработоспособными на последующих уроках.

Для того чтобы оценить правильность построения уроков физкультуры, предлагается проследить за динамикой пульса школьников во время урока. Частоту пульса у выборочной группы учащихся регистрируют за десятисекундные отрезки до занятий, после вводной части (на 10-й минуте урока), в конце основной части (на 30-й мин.), во время подвижной игры (на 40-й минуте) и в заключительной части (на 43-45-й минутах урока). При правильном построении урока физкультуры частота пульса увеличивается: во время вводной части превышает исходное значение на 15-20%, во время основной - на 50-60%, во время подвижной игры - на 70-90%. В течение заключительной части пульс снижается до частоты, которая на 5-10% превышает исходное значение. На основе полученных данных строят кривую физической нагрузки учащихся. Такая кривая должна иметь две вершины: первая будет результатом постепенного подъема пульса от вводной до первой трети основной части (в интервале 15-20 мин. урока), вторая совпадает с окончанием подвижной игры (40-43 мин. урока).

Помимо внимания к организации в школе уроков физкультуры необходимо отслеживать посещение этих уроков учащимися: выявлять школьников, часто пропускающих занятия, узнавать причины непосещения, проводить с этими детьми разъяснительную работу о важности физической культуры в жизни каждого человека.

Изложенная выше система работы по физическому воспитанию младших школьников должна выполнять две главные функции: способствовать повышению физической подготовленности детей с учетом состояния их здоровья, а также в определенной степени корректировать нарушения здоровья у нуждающихся в этом школьников.

Для того чтобы уроки физкультуры поддерживали необходимый уровень умственной работоспособности учащихся в течение дня, не рекомендуется сдвигать занятия, а также ставить их последними в расписании. Проведение уроков физкультуры в середине учебного дня служит своеобразной паузой в интеллектуальной работе школьников: нагрузка преимущественно на нервные клетки двигательного анализатора быстро снимает утомление с тех клеток центральной нервной системы, которые выполняли интеллектуальную работу. В недельном расписании уроки физкультуры предпочтительнее включать в дни, когда начинает снижаться умственная работоспособность школьников (среда, четверг). Оздоровительный эффект уроков физкультуры намного выше, если они организуются на открытом воздухе.

И, наконец, воспитательная функция уроков физкультуры эффективна в тех школах, где успехи физического воспитания проверяются на спортивных соревнованиях, днях здоровья и прочих общешкольных спортивных мероприятиях. Как показали наши исследования, а также исследования наших коллег, в каникулярное время характер деятельности наших школьников также носит преимущественно статический характер, мало чем отличающийся от учебных дней: значительная часть детей проводит свой досуг за экранами телевизора или компьютера. В этой связи оздоровительно-спортивная работа с младшими школьниками должна обязательно продолжаться и в каникулярное время.

Приложение. Корректирующие упражнения для нормализации осанки

- Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединены, живот подтянуть, подбородок приподнять.
- Ходьба обычная, следя за осанкой.
- Ходьба на носках, руки за головой.
- Ходьба на пятках, руки на поясе.
- Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения стоя

- Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое — другой ногой.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; на 3-4 — исходное положение — выдох.
- Приседание с прямой спиной на носочках (на пяточки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на счет 3-4 медленно вернуться в исходное положение.

- Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
- Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
- «Мельница»— соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
- Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
- Поднимание прямых рук через стороны вверх— вдох. Возвращение в исходное положение — выдох.
- Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
- Ходьба на скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Упражнения с палочкой

- Поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад.
- Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. На счет 1 — поднять руки с палочкой вверх — вдох; на счет 2 — опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена — выдох; на счет 3-4 — выполнять то же другой ногой.
- Ноги на ширине плеч, палочка на груди. На счет 1 — поднять палочку вверх; на счет 2 — положить палочку на лопатки; на счет 3 — поднять палочку вверх; на счет 4 — исходное положение.
- Ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. На счет 1 — руки с палочкой на грудь, одно колено к животу; на счет 2 — руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом); на счет 3 — повторить первое положение; на счет 4 — исходное положение; то же с другой ноги.
- Палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце — руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются.
- Палочка лежит на полу. Перекат на палочке с пяток на носки, руки на поясе.
- Ходьба на палочке приставным шагом (носочки и пятки касаются пола).

* Материалы подготовлены ГИДЦ Управления образования г.Казани, используя рекомендации специалистов-медиков НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН.

Перечень различных форм физической культуры, направленных на оздоровление учащихся

Приложение 3

Перечень различных форм физической культуры, направленных на оздоровление учащихся

- Ежедневная гимнастика. Проводиться до начала занятий (5 мин. для учащихся начальных классов, до 8-10 мин. для более старших школьников).
- Физкультминутки. Проводятся на каждом уроке и во время самоподготовки при появлении у детей признаков утомления. В начальных классах следует проводить 2 раза на 15-й и 30-й минутах урока. В средних классах на 20-й минуте урока. По мере приближения к старшей школе и соответственно увеличению объема учебной нагрузки, значительно снижается двигательная активность учащихся, максимально сокращается время на отдых и восстановление организма. Поэтому проведение физкультминуток в середине урока рекомендуется и для старших школьников.
- Динамические паузы. Для начальной школы проводятся в течение 40 минут на воздухе.
- Динамические перемены. Включают элементы игры.
- Физкультурно-оздоровительный или спортивный час. Проводятся для средних и старших классов. Включает общефизические и общеразвивающие упражнения, занятия избранными видами спорта, а также нетрадиционными формами физического воспитания (восточные единоборства).
- День здоровья в школе. Проводится для всех классов. Это массовые состязания по физической подготовленности, спортивным играм, день туризма, лыжника, легкоатлета и т.д.