

Немаловажная роль в учреждении образования отводится военно-патриотическому воспитанию учащихся. Уже третий год школа работает над реализацией областного педагогического проекта «Воспитание гражданина, патриота на национальном наследии белорусского народа». Учреждение образования сотрудничает с Военной академией Республики Беларусь, с Командно-инженерным институтом Министерства по чрезвычайным ситуациям, районным отделом по чрезвычайным ситуациям. В школе разработано положение о проведении военно-спортивной игры «Зарница» по 3 ступеням:

- 2–4-е классы – «Мальчиши-кибальчиши»;
- 5–7-е классы – «Аты-баты – стань солдатом!»;
- 8–11-е классы «Я – Защитник Отечества!»;

Ежегодно наши ребята принимают участие в районной военно-спортивной игре «Зарница». В мае 2010 года учащиеся нашей школы заняли II место и были награждены Почетной грамотой и призами.

На протяжении учебного года проводятся соревнования по личному первенству школы в военно-спортивном комплексе «Защитник Отечества» для учащихся 9–11-х классов при участии районной организационной структуры добровольное общество содействия армии и флоту Клецкого района.

С 1998 года сборная команда школы является активным участником в международном фестивале бега «Языльская десятка». Ученики школы неоднократно поднимались на пьедестал почета и получали медали из рук олимпийского чемпиона Ромуальда Клима.

На протяжении 15 лет школа является постоянным победителем в круглогодичной олимпиаде среди школ Клецкого района. Сборная команда школы постоянно лидирует в соревнованиях по баскетболу (сборная девушек), легкоатлетическому кроссу, лыжным гонкам, 4-борью «Дружба».

Составной частью физкультурно-оздоровительной работы является подготовка учащихся к олимпиаде по физической культуре. Юноши и девушки соревнуются за право быть сильнейшими в таких видах спорта, как баскетбол, гимнастика, плавание, нормативы общефизической подготовленности, теория по физической культуре. За последние 4 года учащиеся школы неоднократно занимали призовые места на районной и являлись участниками областной олимпиады по физической культуре.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ АКТИВНЫХ ФОРМ ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

*Садовникова В.В., кандидат педагогических наук,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма  
Белорусского государственного университета физической культуры

Условия организации физического воспитания учащихся начальных классов должны отвечать требованиям нормативных документов: инструктивно-методическому письму Министерства образования Республики Беларусь «Физическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в 2010/2011 учебном году», Инструктыўна-метадычнаму пісьму Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь да 2010/2011 навучальнага года «Пачатковая школа», приложениям к санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста» и др. В частности, в которых указано, что образовательный процесс в общеобразовательных учреждениях должен быть организован в условиях сохранения здоровья и поддержания работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года и необходимой двигательной активности учащихся, достаточной для стимулирующего влияния на организм, содействуя его разностороннему развитию. В связи с чем, способы организации двигательной активности учащихся должны быть разнообразными, а двигательный режим младших школьников обеспечиваться системой взаимосвязанных, организованных форм физического воспитания учащихся [7, 9, 12].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают, кроме уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», гимнастику до занятий, физкультурные минутки на уроках и во время выполнения домашних заданий, подвижные игры в перерывах между уроками. Эти малые формы занятий физическими упражнениями играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности [2, 5, 6, 10].

Исходя из определения суточной двигательной активности (СДА) – число локомоций за весь период бодрствования ребенка (бег, ходьба, прыжки, повороты, наклоны) – которая регистрируется специальным прибором актометром или (менее точно) шагометром, предоставляется возможность педагогам ориентироваться в адекватности предлагаемого в течение дня объема двигательной активности младших школьников. СДА увеличивается с возрастом. У детей 3 лет среднее число локомоций за сутки составляет 5–6 тыс., 5 лет – 8–10 тыс., 9–10 лет – 18–20 тыс. Затем СДА стабилизируется и снижается. Ежечасно ребенок совершает минимум 500–1000 движений. Распределение движений по часам неравномерно. Выделено четыре подъема (всплеска) двигательной активности. В первой половине дня – от 7 до 8 и от 12 до 14 часов, во второй – от 15 до 16 и от 20 до 21 часа.

Систематическое подавление движений препятствует выработке потребности в движениях, т. е. потребности в постоянном стимулировании всех физиологических систем. Такие малоподвижные дети – особая забота врача.

Сезонная периодика СДА характеризуется ее снижением в зимнее время, что служит основанием дифференцированного (по сезонам) использования физических нагрузок. Зимой нельзя увеличивать СДА, но нужно поддерживать ее на характерном для данного сезона уровне, реализовывать ее за счет организованных, и, прежде всего, «малых», форм физического воспитания, уменьшая интенсивность, а не кратность повторений [10]. Формируя здоровье детей, важно учесть различия двигательного поведения девочек и мальчиков. СДА первых на 20 – 30 % ниже, чем вторых. Набор движений девочки иной, чем мальчика, первые реже используют движения самостоятельно, но более полно выполняют указания воспитателя, учителя. Следует учесть и то, что среди девочек, например 6 – 7 лет, моторно-зрелых больше (42 %), чем среди мальчиков (27 %). По мнению Н.Т. Лебедевой (1973), Л.В. Кармановой (1987), Н.Ф. Фарина (1990), нельзя упускать благоприятные сроки для формирования потребностей в двигательной деятельности девочек.

По результатам научных исследований естественная потребность детей младшего школьного возраста в движении может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме, указанном в таблице [10].

Таблица – Гигиенические нормы времени на организованную двигательную активность школьников

Возраст, лет	Вид движений	Длительность, мин	Общее время, мин
6–7	Утренняя гимнастика	10	105–170
	Гимнастика до уроков	10	
	Физкультминутки на уроках	10	
	Урок физкультуры (2–3 раза в неделю)	35	
	Динамическая перемена	25	
	Гимнастика после дневного сна	10	
	Игры на прогулках, спортивные развлечения	60	
	Индивидуальные занятия	10	
8–10	Утренняя гимнастика	10	115–220
	Гимнастика до уроков	10	
	Физкультминутки на уроках	10	
	Урок физкультуры	45	
	Динамическая перемена	25	
	Игры и спортивные развлечения на прогулках	60	
	Занятия в кружках, секциях (2–3 раза в неделю)	60	
11–14	Утренняя гимнастика	10–15	110–235
	Гимнастика до уроков	10	
	Физкультминутки	10	
	Подвижные игры на переменах	20	
	Урок физкультуры	45	
	Самостоятельные физические упражнения во время прогулок	60	
	Занятия в спортивных секциях	60	
	Домашние задания по физкультуре	20	

Исходя из общепринятой последовательности этапов урока в общеобразовательной школе, авторы рекомендаций по проведению физкультминуток отмечают существующую динамику функционального состояния организма младшего школьника и его работоспособности [2, 4, 11]. А именно: период вработывания, характеризующийся всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5–7 мин, несогласованностью действий, отвлеченностью внимания); период оптимальной работоспособности, когда длительность активного внимания и работоспособности у учащихся 1–4-х классов не превышает 15 минут с начала урока; период пониженной работоспособности, утомления, когда у детей снижается темп и качество работы, более выраженной становится рассеянность внимания учащихся.

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни – призваны на сегодняшний день в деятельности образовательного учреждения здоровьесберегающие образовательные технологии. Их можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критериям ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В деятельности образовательного учреждения это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т. д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью [3, 8].

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление [3, 8, 9].

Таким образом, учителю необходимо планировать время проведения организованных активных форм отдыха учащихся в режиме дня с учетом суточной двигательной активности школьника. В зависимости от возраста, пола, уровня физического и функционального развития школьников, сезонной периодики учитель из предложенных в пособии вариантах физкультминуток и упражнений сможет выбрать и провести указанные физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках предъявляемых требований.

1. Скакун, Е.В. Проблемы здорового образа жизни и настроение современного школьника / Е.В. Скакун // Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты. – Минск: ИСПИ, 2002. – С. 24 – 35.
2. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома / В.М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 120 с.
3. Гецарова, Н.А. Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации / Н.А. Гецарова // Бялогія: праблемы выкладання. – 2006. – № 4. – С. 35–41.
4. Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А.А. Гужаловский. – Минск: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Исаева, С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: практ. пособие / С.А. Исаева. – М.: Айрис-Дидактика, Айрис-Пресс, 2004. – 48 с.
6. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 1983. – 207 с.
7. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
8. Рафикова, А.Р. Здоровьесбережение в системе методического обеспечения образовательного процесс / А.Р. Рафикова, И.И. Ганчерёнок // Веснік адукацыі. – 2008. – № 1. – С. 52–57.
9. Сайкина, Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учеб.-метод. пособие для педагогов шк. и дошк. учреждений / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Детство-пресс, 2005. – 128 с.
10. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: справочник педиатора / И.Н. Усов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.
11. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
12. Цвынтарный, В.В. Играем, слушаем, подражаем – звуки получаем / В.В. Цвынтарный. – СПб.: Центрполиграф, 2003. – 63 с.