

## **РЕСУРСЫ ШКОЛЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Тезисы доклада на городском семинаре

*Бурхетева Нина Серафимовна,  
зам. директора по УВР МБУ СОШ № 93 г.о. Тольятти*

Одним из главных приоритетов модернизации образования в современной школе является сохранение, укрепление здоровья и психологическая поддержка обучающихся.

В школе № 93 ведется планомерная систематическая работа по сохранению физического и психического здоровья обучающихся, использованию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Формы работы по данному направлению самые разнообразные: это и введение дополнительных занятий физической культуры в классах; совершенствование системы дополнительного образования путем увеличения количества кружков повышенной двигательной активности; формирование здорового образа жизни во время уроков, на классных часах, внутришкольных мероприятиях; работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках, веселые физкультурные минутки на уроках в начальной школе; выполнение профилактических мероприятий (профилактика ОРВИ, нарушений осанки и т.д.); четкое соблюдение санитарно –гигиенических норм; почти 100% охват горячим питанием школьников 1-11 классов; совместная работа учителей, учащихся и родителей по формированию здорового образа жизни; психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Школа имеет современную материальную, учебно-методическую и кадровую базу. Здесь созданы условия для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся и работников школы.

В здании помимо традиционных учебных кабинетов, лабораторий и помещений, оборудованы кабинет развивающих игр, тренировочный зал восточных единоборств, тренажерный зал, 4 спортивных зала, кабинет психолого-педагогической службы школы. На территории школы оборудованы игровая площадка для детей начальной школы, баскетбольная и волейбольная площадки, стадион, хоккейный корт. В недалеком будущем начнет функционировать бассейн.

Основная задача, которую учителя физической культуры Плыкина СВ, Панкратов ВВ, Титов АЮ, Творьянович МЮ, Тятюшкина ЛВ ставят перед собой – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль играет здесь внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и клубах. Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию

организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному

выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводят с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека.

Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций

о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школе проводятся экскурсии на природу, организуются походы, дни Здоровья.

Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Гимнастика на уроке позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность, вызванную интенсивностью занятия и просто дать ребенку возможность подвигаться. Динамические паузы в течение учебного дня и физкультурные минутки обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения. Спортивно-оздоровительная работа после уроков организована и ведется не только учителями физкультуры, но и тренерами-преподавателями спортивных школ. В школе работают 18 секций: баскетбол, гандбол, волейбол, атлетическая гимнастика, спортивный клуб борьбы «каратэ» и «дзюдо», 3 секции легкой атлетики, лыжи, художественная гимнастика, спортивные танцы, мини-гольф, рукопашный бой, ОФП, фитнес. С понедельника по пятницу в школе работают 8-9 спортивных секций. В результате мониторинга использования спортивных залов во внеурочное время загруженность их в неделю составила в среднем от 36 часов и более.

*(Слайд- Расписание секций)*

Школа в течение 3-х лет являлась участником экспериментальной программы «Спортивный выбор».

Включение в школьные уроки спортивных игр (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол), смена видов спортивной деятельности в течении года – все это было направлено на формирование потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни. В каждой параллели начальной школы организованы и продолжают работать спортивные классы, где помимо уроков физкультуры во второй половине дня ежедневно, чередуясь, проходят занятия в танцевальных классах и занятия в клубе Каратэ.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и

проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьной спартакиады, соревнований, «дней здоровья» и т.д. Спортивные соревнования среди младших школьников «Веселые старты » мы проводим по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений. Физкультурные праздники в школе обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам (например, встреча прославленных спортсменов Ирины Чащиной и Алексея Немова, спортивная встреча трех школ – участников программы Спортивный выбор, праздник 1 сентября «О, спорт, ты мир», «Праздник спорта и мира» в конце учебного года). В программу таких праздников, как правило, включаем парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления и выступления каратистов, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручаем призы и грамоты победителям.  
*(Фото с праздников)*

Традиционными ежегодно стали такие спортивные соревнования, как "Веселые старты", спортивные эстафеты для семейных пар «Папа и я – лучшие друзья» 23 февраля, праздник "Классные девчонки"(где участвуют

мама и дочери) в канун 8 марта, праздник "Мама, папа, я – спортивная семья" в конце учебного года и др., где участвует от 56 до 78 команд родителей и детей (в команде по 2 человека). Команды из 6-8 семей проходят по 6 станциям: ст Спортивная, ст Олимпийская, ст Танцевальная, ст Меткий стрелок, Полоса препятствий и т д. Есть станция теоретическая, где команды должны ответить на вопросы по олимпийскому движению, назвать имена прославленных спортсменов, столицы Олимпиад и т д. Подобные соревнования укрепляют контакт между старшими и младшими в семье, между школой и семьей, создают общее хорошее настроение.

*(ФОТО с соревнований и праздников)*

В таких праздниках участвуют все учащиеся школы с1 по 11 классы вместе со своими родителями, бабушками и дедушками. Дети придумывают названия своих команд, на празднике присутствуют приглашенные гости, работает судейская коллегия из учителей школы, после соревнований награждение победителей и фото на память.

На традиционный Кросс Наций ежегодно выходят родители и учащиеся 2-11 классов, только в этом году в составе делегации из 434 человек от школы приняли участие 42 родителя, 33 учителя и 393 школьника.

Но какие бы формы внеклассной работы мы не выбирали, главная ее цель – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

*(КАДРЫ С ПРАЗДНИКОВ)*

Ежегодные мониторинги физической подготовленности учащихся показывают, что деятельность учителей физкультуры действительно эффективна в работе с учащимися всех параллелей. Занятия физкультурой способствуют формированию внутренних мотивов учащихся на здоровый образ жизни. На основании результатов проведенного мониторинга физической подготовленности учащихся 5 – 11 классов за 2009-10 учебный год можно сказать, что в шести классах прирост физических кондиций произошел только за счет естественного биологического роста. В 16 классах

(16 из 35) на росте физических кондиций благоприятно сказалось эффективное применение физических упражнений, а в 10 классах еще и за счет правильной организации форм двигательной активности, самостоятельных физических упражнений. В 26 классах из 35 заметный прирост физических кондиций произошел за счет эффективного применения физических упражнений, грамотного владения методикой преподавания предмета учителями, активной внеурочной деятельностью, чему во многом способствует внеклассная работа по физической культуре.

В целом, по школе в 5 – 11 классах прирост физических кондиций составил 11, 67% ( т е за счет эффективного применения физических упражнений).

На фоне положительных эмоций значительно снизился уровень заболеваемости детей (например:

Опорно – двигательные	30. 0%	29.1 %	8.3%
Инфекционные	60. 0%	47.1 %	0.1%
Органов зрения	14. 0%	14.0 %	9.1%
Осанки	44 %	38 %	27%

и негативных последствий (пропуски (с 62% до 4%), опоздания), повысился уровень физической подготовленности учащихся, отмечается массовое участие школьников в физкультурно- оздоровительных и спортивных мероприятиях.

( ТАБЛИЦА по заболеваниям за 3 года)

В школе выстроена комплексная работа по повышению физической активности и уровня физической подготовленности учащихся. Спортивные залы нашей школы оснащены комплектами современного оборудования и

спортивного инвентаря, необходимого для полноценных занятий физической культурой. Увеличивается процент детей с высоким уровнем физической подготовленности, значительно сократилось количество учащихся, отнесенных к спецмед группе и подготовительной группе.

Данные, приведенные в таблице, наглядно демонстрируют положительную динамику количества детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденным от занятий физкультурой: при незначительных изменениях состава основной физкультурной группы (от 69% в 2007-2008 учебном году до 86% в 2009 – 2010 учебном году)

Так количество учащихся, отнесенных к специальной группе сократилось с 83 человек до 13, т.е. положительная динамика составляет 17% ;

а количество освобожденных сократилось с 46 человек до 9, , т.е. положительная динамика данного показателя составляет почти 3%.

*(Таблица Динамика детей, отнес к спецмед гр)*

В спортивных секциях только нашей школы занимается 40% всех учащихся, так как есть возможность широкого выбора школьниками спортивных занятий по интересам.

*(Таблица Доля детей, охвач спортом)*

В школе разработано и внедрено положение об общешкольном конкурсе: «Самый спортивный класс», который проводится в школе в течение учебного года и побуждает к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями, к соблюдению правил личной гигиены и правильного режима питания, к активному участию в спортивной жизни класса, школы. В конце учебного года в апреле на ежегодной научно-практической конференции мы подводим итоги работы школы, в том числе и участие, и результаты каждого класса в спортивно- массовых мероприятиях за год. Класс- победитель и лучшие спортсмены школы награждаются

почетной грамотой и подарком. Вся информация размещается на сайте школы.

*(Слайд с Положением о смотре- конкурсе)*

В школе есть возможность осуществлять и психологическое сопровождение ребенка. Психолого-педагогическая служба школы занимается вопросами диагностики и коррекции эмоциональной сферы, сферы общения детей, ведет работу по изучению и коррекции школьных коллективов. Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска. Немаловажным фактором здоровьесберегающей технологии, воспитания здорового образа жизни является формирование положительной учебной мотивации на раннем этапе развития ребенка.

В соответствии с мероприятиями программы с детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся тренинговые занятия. В результате совместной, кропотливой работы психолога, учителей и родителей дети легко адаптируются к школе.

В течение нескольких лет специалистами МОУ ДПОС «Ресурсный центр» города проводится анкетирование учащихся 8,10 классов о комфортности образовательной среды и межличностных отношениях, о здоровом образе жизни, вредных привычках. На основе данных социологических исследований «Здоровый образ жизни» оценка работы нашей школы в данном направлении остается на уровне выше средних данных по массивам среди школ города.

Было проведено и школьное анкетирование учащихся и родителей их отношения к занятиям физической культуры и спорта, оценка мотивации учащихся к занятиям физкультурой. Результаты исследования показали рост ведущих мотивов (внутренний мотив к здоровому образу жизни, самосохранения здоровья) у учащихся и родителей 2-11 классов. 95% учащихся и родителей положительно оценили произошедшие изменения в

организации и проведении уроков физкультуры. Результаты анкетирования учащихся и их родителей помогают психологам так построить систему работы, чтобы избежать конфликтных ситуаций и вовремя скорректировать взаимоотношения участников учебно-воспитательного процесса.

Основой целостной деятельности программы «Школа здоровья» являются согласованные действия медиков, психологов и педагогического коллектива в школе. Психологи и медики в комплексе с учителями-предметниками и классными руководителями работают над созданием положительного социально-психологического климата в школе. В результате этой работы в школе создается банк данных о школьнике, на каждого ребенка заведены психологические карты, в которых отражены особенности каждого ученика.

( *Слайд* *Программа Школа Здоровья*)

В процессе оздоровительной работы школы по данной программе в течение учебного года мы решаем следующие вопросы:

- диагностика психофизиологического здоровья школьников;
- организация школьного питания;
- обеспечение медицинских услуг в школе;
- профилактика и коррекция физического и психического здоровья учащихся;
- создание оптимальных условий для обучения школьников, соотношения учебной и внеучебной нагрузки и соблюдения режима дня;
- привлечение максимального количества учащихся к системе дополнительных занятий второй половины дня;
- проведение оздоровительных профилактических мероприятий; профилактика и коррекция эмоциональной сферы, психического здоровья учащихся.

Таким образом, создание в школе здоровьесберегающей среды, различных форм оздоровления повышают адаптационные возможности

Бурхетева Н.С. Тезисы доклада Ресурсы школы в организации внеклассной работы по физкультуре в системе здоровьесбережения школьников

обучающихся в условиях образовательного процесса, а интеграция образовательного и оздоровительного процессов обеспечивает более высокое качество образования всех детей.