

Укрепление опорно-двигательного аппарата на уроках физической культуры. Уходит эпоха «образования на всю жизнь». На смену приходит новая эпоха, принцип которой «образование длиною в жизнь», эпоха, которая востребовала человека с иными качествами.

Что же именно, какие качества и какие способности необходимы человеку современности и ближайшего будущего? – вот в чем вопрос. Это вопрос общечеловеческий. Это человек предприимчивый и творческий, самостоятельный и ответственный. Он способен видеть и решать проблемы автономно, а также в команде, готов и способен постоянно учиться новому, как в жизни, так и на рабочем месте. Он самостоятельно и при помощи других находит и применяет нужную информацию и т.д. и т.п. Все вышеперечисленные свойства и качества необходимы любому человеку и в любой профессиональной деятельности. Они называются – ключевыми компетентностями. В их формировании большая роль отводится учителю физической культуры, потому как вопросы здоровьесбережения занимали педагогов во все времена. Но особенно они актуальны теперь, когда школу называют не только “школой знаний”, но и “школой болезней”. Действительно, состояние здоровья подрастающего поколения сегодня вызывает тревогу. Причинами являются многие факторы: экономические, социальные, наследственные. К сожалению, на снижение здоровья детей влияет и школьный фактор: отсутствие удобной современной мебели, не всегда соответствующее возрастной гигиене расписание, конечно же, перегрузки программ и многое другое.

Анализируя и сопоставляя общероссийские показатели и данные медицинского обследования своей школы, я работал над методической темой «Укрепление опорно-двигательного аппарата школьников на уроках физической культуры».

Цель: Содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи:

Закреплять навыки правильной осанки.

Способствовать развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Ориентировать на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, влияют на состояние здоровья учащихся. Частые болезни детей приводят к тому, что они пропускают учебные занятия.

Знания не переходят в навыки. Не успевают созревать психические процессы, память, мышление, внимание. Не формируются элементы теоретического мышления. У многих детей в школе проблемы со здоровьем.

Появилась необходимость в поиске новых подходов в вопросах формирования здоровья.

Методы оценки опорно-двигательного аппарата и самоконтроль за ним.

Физические упражнения укрепляют здоровье и заметно улучшают физическое развитие человека лишь в том случае, если занятия проходят с необходимой нагрузкой. Установить необходимый уровень нагрузки помогает самоконтроль в процессе занятий, который основан на наблюдениях человека за общим состоянием здоровья.

Особое внимание я обращаю на опорно-двигательный аппарат.

Есть несколько показателей, по которым можно определить состояние опорно-двигательной системы: тонус мышц, устойчивость тела, гибкость, мышечная сила, быстрота, ловкость и др.

Для того, что бы оценить состояние системы на момент начала занятий можно использовать несколько методов.

Во-первых, стоит определить состояние тонуса мышц, что определяется путем простого ощупывания. Так, у людей, не занимающихся спортом, мышцы мягкие и дряблые, тонус резко понижен.

Также следует провести исследование статической устойчивости. Проба на устойчивость тела производится так: обучаемый становится в основную стойку – стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы

разведены (усложнённый вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке).

Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения

функционального состояния нервно-мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника.

Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и

профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используем простое устройство с перемещающейся планкой.

О силовой выносливости можно судить при выполнении подтягиваний, отжиманий в упоре и т. п. О скоростной силе мышц ног дает представление прыжок в длину с места, а также прыжок вверх с места.

Быстроту двигательной реакции в определенной мере можно оценить с помощью простых тестов. Например, можно взять в левую руку монету и, разжав пальцы, уронить, стараясь поймать ее другой рукой, расположенной ниже первой на 30-40 см.

Для определения ловкости можно использовать, например, метание мяча в корзину или другие упражнения. Не секрет, что от состояния позвоночника зависит состояние нашего здоровья. Поэтому школа спины полезна всем – и детям, и взрослым.

От чего зависит осанка?

От формы позвоночника и состояния мышечного корсета, от возраста, веса, пропорций туловища и конечностей, от питания, обмена веществ.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки.

Нарушения осанки не являются заболеванием!

Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

Исправление нарушений осанки (устранение условно-рефлекторных связей) достигается с помощью специальных упражнений.

Проблемы начинаются, когда ребенку постоянно говорят: «Не бегай! Сиди спокойно!». Для того, чтобы мышцы развивались, они должны работать! Здоровый ребенок должен много двигаться, ему поддерживать неподвижную позу труднее, чем бегать, прыгать и вертеться. В положении сидя или стоя в одной позе больше 3-10 минут, ребенок «обвисает».

Вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки, межпозвоночные диски, и начинается формирование плохой осанки.

Оптимальная, регулярная, разная по силе и по продолжительности физическая нагрузка – вот необходимое условие для развития опорно-двигательного аппарата ребенка.

Ввёл в свою работу программу занятий «Школа спины», куда входят разнообразные комплексы упражнений, направленные на

- укрепление и сохранение здоровья учащегося
- укрепление и гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата
- воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к фиксации правильного положения тела
- укрепление мышц и развитие координации движений как необходимого условия для восстановления правильного положения тела
- совершенствование двигательных навыков ученика
- профилактику сколиоза, плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательной системы

Влияние школы и учебной нагрузки столь велико потому, что оно действует длительно и непрерывно, систематично и комплексно. Кроме того, годы учёбы для каждого ребёнка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные влияния оказывают наибольшее воздействие.

В связи с этим предлагаю:

Комплекс упражнений на коррекцию осанки и плоскостопия содержащий задания для применения учащимися дома.

(Приложение)

Увеличение объёма двигательной активности за счёт проведения внешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий и оптимизации, на основе этого, здоровья и работоспособности.

К сожалению двигательная активность детей разного возраста находится на очень низком уровне. Среднесуточный её объём у большинства школьников, например, ниже гигиенических норм на 30-35 %..

Чтобы исправить положение, Правительство подготовило государственную концепцию развития физкультуры и спорта. Среди намеченных мер и финансирование массового спорта, и создание фабрик по производству спортивного инвентаря, и увеличение уроков физкультуры в школах. А также широкая популяризация спорта. Конечная цель этих мер, как выразилась В. Матвиенко, создание в России “культы здорового образа жизни”. Изменяются условия и темп нашей жизни. Ускоренно развивается экономика, наука, техника, создается новая экономическая, психологическая и социальная среда, в которой живет современный человек. Конечно же, эта среда непосредственно влияет на здоровье людей, на возможности профилактики и лечение различных заболеваний. Печальная истина: молодые люди стали чаще болеть. Медики применяют даже новый термин—“омолаживание заболеваний”. Среди молодежи распространено ложное представление: болезни, мол, приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Поэтому большинство молодых людей часто не заботится о поддержании и укреплении собственного здоровья. И здесь важно вспомнить древнюю мудрость, которая гласит, что подорвать здоровье намного легче, чем потом добиваться его восстановления. Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы, поэтому мы каждый год проводим мониторинг состояния здоровья учащихся Мониторинг проводится по трем направлениям:

физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);

психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);

социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

Анализ результатов медицинских обследований выявил следующие результаты:

Произошли положительные изменения в готовности школьников к здоровому образу жизни.

Диагностика показала, что все учащиеся, которых мы первоначально в 1 классе отнесли к группе риска, к 5-му классу перешли в группу благополучных детей.

Одна из причин развития искривления позвоночника и нарушения осанки связана с тем, что школьники быстро растут, особенно в период полового созревания. Позвоночник их значительно вытягивается, а рост мышц отстает. Очень высокий рост заставляет некоторых застенчивых подростков ходить с опущенной головой. Девочки-подростки иногда стесняются роста молочных желез и, чтобы их скрыть, сутулятся. Порой школьники сутулятся от недостатка уверенности в себе из-за постоянной критики со стороны родителей, неприятностей в школе или недостатка друзей и развлечений. Все перечисленные факторы могут неблагоприятно повлиять на осанку школьников, вызывая развитие таких нарушений, как плоская либо круглая спина.

При плоской спине изгибы позвоночника уменьшены, вследствие чего амортизационная способность его снижена. Круглая спина иначе называется сутулостью. Этот вид нарушения осанки характеризуется выпячиванием живота, отставанием углов лопаток, кажущимся уплощением ягодиц. Нарушения осанки сопровождаются плохим общим самочувствием, повышенной утомляемостью.

Развитию бокового искривления позвоночника с поворотом его вокруг своей оси (сколиоза) способствуют постоянная неправильная (асимметричная) посадка за рабочим столом, не соответствующая возрасту мебель, систематическое ношение в одной руке тяжелых вещей. Появление сколиоза можно определить по асимметричному положению надплечий, нижних углов лопаток и так называемому треугольнику талии, представляющему собой пространство между опущенными руками и талией. Чем раньше формируется сколиоз, тем больше времени для его прогрессирования и тем хуже исход. В период полового созревания при отсутствии надлежащего лечения развитие его ускоряется. Сколиоз — заболевание длительное и тяжелое. В патологический процесс вовлекаются многие жизненно важные органы и системы, нарушается функция грудной клетки, появляются косметические дефекты.

У детей с плохой осанкой нередко формируется неправильная форма стопы, в свою очередь неблагоприятно отражающаяся на осанке. Развивающееся плоскостопие из-за боли в ногах при длительной ходьбе приводит к тому, что дети меньше двигаются, не могут как следует бегать, прыгать. Им приходится отказываться от дальних походов, так как они их сильно утомляют. Постепенно у школьника с плоскостопием изменяется походка. Родители вначале иногда не обращают на это внимания и спохватываются, когда плоскостопие уже развилось. Причиной возникновения плоскостопия может служить плохо подобранная обувь, неправильная постановка стопы при ходьбе и стоянии с упором и нагрузкой на наружную боковую поверхность, длительное сидение, при котором расслабляются мышцы, поддерживающие свод стопы, а связки, скрепляющие кости, не выдержав нагрузки, растягиваются. Ослаблению мышц стопы способствует перегревание ног, когда в теплом помещении дети находятся в валенках или теплых на меху сапогах, а также избыточная масса тела.

К ранним признакам плоскостопия относятся утомляемость ног, постепенно усиливающаяся боль в икроножных мышцах и в различных точках стопы при ходьбе и к концу дня. Стопа удлиняется, средняя ее часть расширяется. У детей с плоскостопием обувь изнашивается с внутренней стороны подошвы и каблука.

Для уточнения диагноза плоскостопия в домашних условиях дети пользуются следующим тестом. Ступни сидящего на стуле школьника смазывают вазелиновым маслом или жирным кремом. Перед ребенком на пол кладут лист чистой бумаги и предлагают стать на нее обеими ногами. На бумаге остается отпечаток стоп в виде жирного следа. На отпечатках стоп проводят по две линии: от середины пятки к основанию большого пальца и из той же точки ко второму межпальцевому промежутку. Если средняя часть отпечатка стопы не доходит до линий, стопа нормальная. Расположение отпечатка средней части стопы между линиями означает легкую степень плоскостопия, а прохождение обеих линий через отпечаток средней части стопы — плоскостопие выраженное.

Все нарушения опорно-двигательного аппарата легче предупредить, чем лечить.

Профилактика нарушений осанки и сколиоза включает систематическое наблюдение за формированием правильной осанки. Следить за осанкой детей необходимо не только тогда, когда они сидят, но и когда стоят, ходят, бегают. На уроках физкультуры учимся равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги, держаться прямо, не опускать голову, не сутулиться. Ребенку должен быть обеспечен необходимый двигательный режим, его нужно обучить правильным позам и положению тела при сидении за столом, стоянии, ходьбе. Если у школьника слабая мускулатура корпуса, сидение за рабочим столом нужно часто прерывать и 4—6 раз выпрямлять туловище с вытягиванием и напряженным выгибанием спины сидя. Полезен отдых лежа на животе.

Необходимо приучить школьника правильно и рационально носить различные предметы, попеременно перекладывая из одной руки в другую. Совместно с учителем начальных классов добиваемся, чтобы ученик начальных классов не таскал с собой ежедневно все учебники и тетради, независимо от того, нужны ли они ему в данный день, и пользовался только ранцем.

Напоминаем родителям, чтобы во время отдыха и сна ребенок больше лежал на животе и спине. Постель должна быть ровной и жесткой. Нельзя длительно спать на раскладушке или кровати с растянутой пружинной сеткой.

Профилактикой плоскостопия являются ежедневные гигиенические ванны для ног, использование с раннего возраста удобной обуви, обеспечивающей свободу движений пальцев, обуви с твердыми задниками, фиксирующими заднюю часть стопы, эластичными нетвердыми подошвами, не препятствующими сгибанию стопы при ходьбе. Контролируем ношение кедр, чешек, рекомендуя только во время физкультурных занятий. Ходить босиком по неровной поверхности, попеременно на носках и пятках, перекатывают стопами шарик, передают его из одной ноги в другую. Для укрепления свода стопы рекомендуются такие упражнения, как ходьба с опорой на наружный край стопы, подтягивание коврика, захватывание палочек или булавок пальцами ног, захват стопами мяча.

Одним из важнейших средств профилактики и лечения нарушений опорно-двигательного аппарата является активное приобщение школьника к физкультуре и спорту. Помимо ежедневной утренней зарядки и уроков физкультуры в школе необходимо систематически не менее 3 раз в неделю выполнять упражнения, тренирующие мышцы спины и живота. Их задача — повысить силу и выносливость этих мышц, чтобы они могли в течение длительного промежутка времени удерживать позвоночник в прямом положении. Для этого

используется преимущественно статический режим выполнения упражнений. Мышцы напрягают и удерживают в таком состоянии 5—7 секунд, после чего им дается отдых на 8—10 секунд, и упражнение повторяется вновь до 3—5 раз. На одном занятии выполняется в таком режиме 3—4 упражнения.

Для укрепления мышц спины выполняем упражнения, выполняемые из положения лежа на животе или спине. Упражнения выполняются в сопровождении приятной мелодичной музыки с ритмом до 80—100 тактов в минуту, поэтому занятие проходит эмоционально. (Приложение 3)

Без систематического лечения исправить дефекты опорно-двигательного аппарата невозможно.

Одним из средств коррекции сколиоза является вытяжение позвоночника в домашних условиях. Оно способствует растягиванию мышц, укороченных на месте искривления. Упражнения на вытяжение продельывают в вися на гимнастической стенке или перекладине в течение 20—30 секунд. Все подобные упражнения в зависимости от вида сколиоза подбирают методисты кабинета лечебной физкультуры. Лучшим средством снижения нагрузки на позвоночник после длительного сидения на уроках, стояния, ходьбы, занятий физкультурой является ежедневный отдых на спине или животе в течение 30—40 минут. Его можно сочетать с чтением. Для этого ребенок ложится на живот, подложив под него небольшую плоскую подушечку, чтобы позвоночник не прогибался сильно в поясничном отделе, а книгу кладет на невысокий стул (табуретку), стоящий за пределами дивана. Книга должна находиться немного ниже уровня дивана, а расстояние от нее до глаз составлять 30—35 см.

Физическое воспитание и двигательная активность учащихся.

Динамика вовлечения учащихся в работу спортивной секции, соревнований.

В школе имеется спортивная площадка.

Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, олимпиад, соревнований, туристических походов.

Использование игр и игровых моментов на уроках физкультуры (Приложение 2-3)

Проведение уроков – спортивных путешествий (Приложение 4)

Традиционно в школе проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

Ежегодные:

· Осенний общешкольный л/а кросс – сентябрь

День прыгуна (прыжки в высоту, в длину с места младшие классы, старшие классы – тройной прыжок, прыжки со скакалкой) - октябрь

Спортигры (волейбол, футбол, баскетбол, пионербол)

· Участие в районной спартакиаде – в течение года

· Веселые старты - декабрь

Лыжные гонки и лыжная эстафета - январь - февраль

Военнизированная эстафета для младшего и среднего звена) – май

Смотр строя и песни - май

Ежедневные:

· Пробежки

· Физминутки на уроках

: Таким образом, здоровье действительно та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Использование здоровьесберегающих программ в образовательно-воспитательном процессе позволяет не только избежать снижения здоровья, но и способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности учащихся.

Приложение 1

Рекомендуемые упражнения для домашнего задания в недельном двигательном режиме
Объём двигательной деятельности (суммарно в неделю)

Упражнения юноши девушки

Бег или ходьба на лыжах (км) 18 - 20 13 - 15

Прыжки со скакалкой

(количество раз) 2200-2400 2000-2200

Подтягивание на перекладине

(количество раз) 90-100 -----

Сгибание и разгибание рук в

упоре лёжа (количество раз) 230 - 250 140 - 150

Поднимание прямых ног из

положения лёжа (количество раз) 150 - 170 130 - 150

Поднимание туловища из

положения лёжа на спине (количество раз) 150 - 170 130 - 150

Приседание на двух ногах (количество раз) 250 - 270 200 - 220

Приложение 2

:: игры на лыжах ::

Подвижная игра на лыжах «Занять место»

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу.

Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!»

Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

Подвижная игра: «Нападение акулы»

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

Подвижная игра: «Салки на горке»

Эта игра аналогична игре в салки, но проводится на горке. Основное назначение игры – совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъёмов.

Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах"

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с

этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

Приложение

Подвижные игры

Игровая карточка № 1

Название игры: «Река и ров»

Содержание: Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

Игровая карточка № 2

Название игры: «Совушка»

Содержание: Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети ходят, бегают, подражая полёту птиц. После слов «Ночь наступает – всё замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться: уводит шевельнувшихся в своё гнездо. Учитель произносит «День...». Совушка уходит в гнездо, играющие «оживают».

Игровая карточка № 3

Название игры: «Ловишка в кругу»

Содержание: Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Занимающиеся стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стой!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий.

Правило: Ловить можно только в кругу.

Игровая карточка № 4

Название игры: «Ловишка с лентами»

Содержание: Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, заложенная за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-либо ленточку.

Лишившийся её временно отходит в сторону. По сигналу учителя «В круг!» все бегут в круг. Ловишка подсчитывает взятые ленты и возвращает их детям.

Варианты: «Ноги от земли». Нельзя ловить успевших встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«С мячом». Водящий должен осалить убегающих мячом.

«С приседанием». Нельзя ловить присевшего игрока.

Игровая карточка № 5

Название игры: «Горелки»

Содержание: Играющие становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди на расстоянии 3 – 4 м - водящий. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят,

Раз, два, три – беги!

После слова «Беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут вперёд вдоль колонны: один слева, а другой – справа. Выбегают вперёд, стараются снова взяться за руки и стать впереди водящего. Он пытается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если водящему удаётся это сделать, он с пойманным образует новую пару и становится впереди колонны. Оставшийся без пары – водящий. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу.

Игровая карточка № 6

Название игры: «К своим флажкам»

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Игровая карточка № 7

Название игры: «Хитрая лиса»

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

Игровая карточка № 8

Название игры: «Подкрадись к спящему»

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

Игровая карточка № 9

Название игры: «Охотники и зайцы»

Содержание: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

Игровая карточка № 10

Название игры: «Передал - садись»

Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

Игровая карточка № 11

Название игры: «Медведи и пчёлы»

Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

Игровая карточка № 13

Название игры: «Лиса и куры»

Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (наседы). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

Игровая карточка № 14

Название игры: «Запрещённое движение»

Содержание: Играющие вместе с учителем становятся в круг. Объяснив условия игры, учитель выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Повторивший его делает шаг вперёд, затем продолжает играть. Запрещённое движение следует менять после 4-5 повторений.

Игровая карточка № 15

Название игры: «Цепочка»

Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка.

Варианты: «Рыбаки и рыбка», «Невод».

Игровая карточка № 16

Название игры: «Свободное место»

Содержание: Играющие образуют круг. Водящий бежит за ним, дотрагивается до кого-либо и продолжает движение. Запятнанный бежит в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять своё место. Встречаясь, игроки здороваются: подают друг другу руки, приседают. Тот, кто не успел занять «свободное место», водит.

Игровая карточка №17

Название игры: «Третий лишний»

Содержание: Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

Игровая карточка № 18

Название игры: «Медвежата на льдине»

Содержание: На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат.

Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

Пары могут ловить играющих, только окружая их руками.

Игровая карточка № 19

Название игры: «Бездомный заяц»

Содержание: Играющие, кроме двух водящих, становятся в обручи, расположенные в разных местах площадки. Это – «дома». Один из водящих - «волк», другой - «бездомный заяц».

Заяц, спасаясь от преследования, забегает в любой «дом». Игрок, к которому забежал бездомный заяц, лишается места и сам становится бездомным зайцем. Если волк запятнает зайца, они меняются ролями.

Игровая карточка № 20

Название игры: «Караси и щука»

Содержание: На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебежать на другую сторону через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробежать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробежать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

Игровая карточка № 21

Название игры: «Стой!»

Содержание: Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается побыстрее взять его, после чего говорит: «Стой!» Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

Игровая карточка № 22

Название игры: «Охотники и утки»

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя

охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

"А ну-ка, парни!"

Цель: патриотическое воспитание подрастающего поколения

Мероприятие проводится ко Дню защитника Отечества.

Задачи:

- пропаганда занятий спортом, службы в армии;
- воспитание решительности, смелости, находчивости и коллективизма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости и силы через соревновательную и игровую деятельность.

Место проведения: спортивный зал

Участники соревнований: все юноши старших классов

Оформление зала: на противоположной от входа стороне зала – плакат: «Вперед мальчишки», на боковых сторонах – воздушные шары, плакаты с пословицами и высказываниями о воинской службе.

Награждение: команды-участницы, награждаются конфетами. За первое место – торг.

Инвентарь: гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешки, макеты учебных автоматов – 2 шт, саперная лопатка – 2 шт., перекладина.

Материальное обеспечение команды: противогазы на каждого, ремень поясной, авторучка, блокнот.

Дата проведения: 22 февраля, 15:00

Область применения: Материалы мероприятия могут быть использованы как форма внеклассной работы в общеобразовательных учебных заведениях, для проведения интегрированных уроков по физкультуре и ОБЖ.

Мальчики приобретают также умения, не предусмотренные школьной программой.

Построение участников в одну шеренгу. Предоставляется слово – напутствие ветерану Великой отечественной войны, участнику боевых действий в Чечне и директору школы.

Осуществляется жеребьевка.

Программа конкурса:

1. Эстафета «Переправа».

Участники держат в руках, стоя в одной шеренге, последовательно гимнастические палки. Впереди стоящий участник забирается на первую гимнастическую палку, переходит на следующую и забирает первую. Преодолев последнюю палку, спрыгивает на пол и передает один конец палки последнему, второй забирает сам. То же самое повторяет оказавшийся впереди участник. Задание выполняется до момента пересечения первым участником средней линии зала.

2. Эстафета «Комбинированная». Состоит из 6 этапов, которые преодолевает каждый участник:

1 этап – передвижение по параллельным гимнастическим скамейкам. Упор лежа на двух параллельно расположенных гимнастических скамейках, ноги на гимнастической палке (один конец которой на одной, другой на другой скамейках). Участник передвигается до края скамейки.

2 этап – «Мышеловка». Участник преодолевает туннель в форме чулка (мешки)

3 этап – забраться на гимнастическую стенку, дотронуться до последней перекладины и спуститься вниз.

4 этап – надеть противогаз.

5 этап – залезть в мешок.

6 этап – прыжками в мешке и противогазе на финиш.

3. - разложить по порядку погоны с воинскими званиями (5 званий). Задание указано в билете.

4. Конкурс «Письмо маме». В стихотворной форме, используя заданные рифмы нужно сочинить оригинальное письмо солдата к маме. Командам дается 5 минут на выполнение задания. Рифмы:

Солдат – автомат

Скука – наука

Заставили – оставили

Ночь – прочь

5. Испытание «Юные богатыри»

1-ый – подтягивание

2-ой – поднос ног к перекладине

3-ий – подъем силой

4-ый – подъем переворотом

Подведение итогов осуществляет судейская коллегия. Награждение производит директор школы. Мероприятие проходит не более 40 мин.

Приложение 3

Упражнения для формирования правильной осанки.

«Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх.

Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

«Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

«Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

«Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

«Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается, как бы в рамке обруча.

Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

Лежа на спине, поставить на пол согнутые ноги, опереться на руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, удержаться 5—7 секунд, вернуться в исходное положение. После этого приподнять таз и сделать то же. Если согнутые ноги поставить врозь, то из того же

положения можно совершать перемещения приподнятого таза и грудной клетки в стороны. Это упражнение можно выполнять, опираясь о пол стопами и затылком. Еще больше усложняется упражнение, если, лежа на спине, развести руки в стороны и, опираясь о пол затылком, пятками и руками, приподнять все туловище.

Из положения лежа на животе, кисти соединены за спиной поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться и вернуться в исходное положение. Это упражнение усложняется одновременным подъемом ног. Можно переместить кисти на затылок или развести руки в стороны, в поднятые вверх руки взять мяч, гимнастическую палку или небольшие гантели. Для укрепления мышц живота лучше всего подходит упражнение, заключающееся в подъеме прямых или согнутых ног из положения лежа на спине или в висе на перекладине, кольцах, гимнастической стенке, а также переход из положения лежа на спине с фиксированными стопами в сидячее положение.

Укреплению мышц живота способствуют упражнения, когда в положении лежа на спине выполняют разнообразные движения поднятыми ногами («ножницы», «велосипед», круговые движения прямыми ногами). Продолжительность упражнения 15—20 секунд, 10—15 секунд перерыв и так далее.

Из положения лежа на спине, сгибая ноги, сесть и обхватить колени руками; лежа на спине, поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, затем вернуться в исходное положение.

Для повышения подвижности в суставах использую на уроках следующие упражнения:

- исходное положение – руки вперёд, ладони вниз. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.
- исходное положение – руки вперёд, ладони внутрь. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.
- исходное положение – руки вперёд. Круговые движения в лучезапястных суставах, в локтевых и плечевых суставах.
- исходное положение – руки на пояс. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук (в стороны, вверх).
- исходное положение – руки за голову. Круговые движения туловищем.
- исходное положение – руки к плечам. Круговые движения тазом влево и вправо.
- исходное положение – полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо.

Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

- исходное положение – основная стойка. Наклон влево, вправо.
 - исходное положение – руки вверх в стороны. Наклоны вперёд до касания пола руками.
 - исходное положение – лёжа на спине, руки вверх. Наклоны вперёд, руки к носкам.» [3, 11]
- «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лёжа, в висе, стоя на коленях и т. д.). Движения в стороны, вверх, назад вперёд осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).

Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны головы вперёд, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки, приседания на

двух и одной ногой с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперёд и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях.

Выполняются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперёд с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лёжа, потряхивание руками, ногами»

«Упражнения для осанки. Как правило, с возрастом в результате ослабления мышц ног и туловища, неправильно или вынужденного положения отдельных частей тела при работе или дома осанка ухудшается.

Постоянное применение специально подобранных упражнений поможет сохранить правильную и красивую осанку на долгие годы.

- исходное положение – руки вниз в замок. 1 – 2. Руки вверх - назад, подняться на носки, прогнуться. 3 – 4. Исходное положение.

- исходное положение – руки на пояс. 1 – 2. Полунаклон вперёд, подняться на носки, смотреть вперёд. 3 – 4. Исходное положение.

- исходное положение – палку на лопатки хватом за концы. Наклон влево. 3 – 4. Исходное положение. 5 – 8. Так же вправо.

- исходное положение – основная стойка. 1 – 2. Присесть на носках, руки назад за спину. 3 – 4. Исходное положение.

- исходное положение – упор сидя сзади. 1 – 2. Прогнуться. 3 – 4.