

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
Полынский В.Г., Полынский В.В.

Физкультура и здоровый образ жизни: от теории к практике



Кинель 2024

Мы к здоровью на пути, Разрешите нам пройти!



Рецензент: Заведующая отделом координации опытно-экспериментальной работы ГБУ ДПО «Кинельский ресурсный центр» Белова Вера Владимировна

В сборнике авторы, учителя физической культуры, тренеры-преподаватели ГБОУ СОШ №4 г.о.Кинель Польшинский В.Г., Польшинский В.В., представили авторскую модульную программу по внеурочной деятельности для учеников 1-9 классов «Будь здоров», методические разработки занятий, исследовательскую деятельность обучающихся (работы победителей научно-практических конференций по ЗОЖ)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| <i>Раздел 1</i> МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧЕНИКОВ 1-9 КЛАССОВ «БУДЬ ЗДОРОВ!»..... | 4 |
| <i>Раздел 2</i> АВТОРСКИЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ. ТВОРЧЕСКИЕ ИГРЫ..... | 22 |
| <i>Раздел 3</i> ПЕДАГОГИЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ. | 45 |
| <i>Раздел 4.</i> ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 59 |
| <i>Раздел 5.</i> УСТАВ ОБЪЕДИНЕНИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ»..... | 94 |

**МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ
УЧЕНИКОВ 1-9 КЛАССОВ
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**



1. Пояснительная записка

Быть здоровым - это модно!

Здоровье - это великая человеческая ценность. Природа подарила человеку многое, наделила его огромными возможностями. Но воспользоваться ими можно лишь при условии, если человек - хозяин самого себя, если он умеет управлять своим телом, умом, душой.

Программа состоит из нескольких модулей, которые расширяют сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по физической культуре, по другим предметам. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Модули носят обучающий, развивающий и социальный характер. Они являются необходимым, для учащихся всех ступеней, так как позволят обучающимся найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Программа предназначена для учащихся 1- 9 классов. Работа по программе ведется в рамках школьного клуба «Алекс».

Цель: Формирование ценностного отношения к здоровью, сохранение и укрепление здоровья, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта.

Задачи:

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных качеств;
- привлечение родителей к совместной спортивной деятельности;
- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций;
- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Формы и технологии образования

- Формы организации занятий: групповая, фронтальная.
- Типы занятий: комбинированные, практические, итоговые.
- Формы и методы обучения: теоретические (беседы, консультации);
- словесный, наглядный;
- практические

Технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся 7-15 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность учебного занятия составляет 40 минут.

2.Обучение

Предметные ценности:

- **Общение** - духовно возвышающее взрослого и ребенка.
- **Спорт** – высшая культурная ценность со времен античности, ибо движение есть жизнь. Альтернативы физической культуре, спорту, молодежким забавам нет в воспитании и формировании личности ребенка.
- **Игра** – вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе. Игра – первичная развивающая деятельность детей, средство их воспитания, самовоспитания, развития и психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям, выполнению социальных ролей.

Базовые национальные ценности

- патриотизм;

- социальная солидарность;
- гражданственность;
- семья;
- здоровье;
- труд и творчество;
- наука;
- природа;
- человечество.

Применяемые технологии:

- Личностно- ориентированный подход
- Здоровьесберегающие технологии
- Информационные технологии
- Метод проектов
- Игровые технологии

Ожидаемые конечные результаты:

- Сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- Активизация интереса детей к занятиям физической культурой, спортом.
- Сформированность ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Умение выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара.
- Представление о внешних проявлениях внутренней культуры, умеют создавать свой положительный образ, соблюдают правила поведения.
- Выработка правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного модуля. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Метапредметные связи модулей:

| Предмет | Интеграция с другими науками | Содержание программы |
|------------------------------------|--|---|
| Окружающий мир. Биология, ОБЗР. | Организм человека. Красота телосложения. Наше питание. Безопасна жизнь. | Мои эмоции. Я и люди вокруг меня Осанка – это красиво. Разговор о правильном питании. Правила дорожного движения. Твоя безопасность. |

| | | |
|----------------------|---|--|
| Музыка | Ритм. Такт | Разминки под музыкальное сопровождение |
| Труд, технология | Трудовые операции. | Выставка аппликаций. Подготовка проектов. |
| Рисование, искусство | Мир художественных красок. | Выставка рисунков. |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от трудовой деятельности. Игры. | Развитие основных качеств человека: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости |

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Методы работы:

- беседы;
- игры;
- практические работы

Учебный план.

| № | Модули | Классы | Всего часов |
|--------------|------------------------|--------|-------------|
| 1. | «Будь здоров!» | 1-4 | 34 |
| 2. | «Калейдоскоп здоровья» | 5-6 | 34 |
| 3. | «Рецепты здоровья» | 7-9 | 34 |
| Итого | | | 102 |

2.2. Учебно – тематический план 1 модуль

Основные направления содержания модуля:

1 блок - *Ты в веселье развлечений не забудь о гигиене!*
Умение содержать свое тело и одежду в чистоте.

2 блок – *В жизни нам необходимо очень много витаминов!*
Разговор о правильном питании.

3 блок - *Это знают все вокруг, что движение – лучший друг!*
Состоит из 2-х частей:

1.«Твоя безопасность, малыш!»

Правила дорожного движения. Правила поведения в быту, на улице.

2. «Движение – жизнь»

Способы движения. Способы развития скорости, быстроты, выносливости, силы.

4 блок - *Девиз чемпионов – «Да здравствует СПОРТ!»*

Олимпийское движение.

2.3. Учебно – тематический план 2 модуль

Основные направления содержания модуля:

1 блок - Самопознание. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недо-

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры статкам. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

2 блок – Я и другие. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

3 блок – Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена полости рта. Гигиена тела. Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

4 блок - Питание и здоровье. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Традиции приёма пищи в разных странах. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

5 блок - Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Правила безопасного поведения у ж/д путей. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде.

Блок делится на 2 раздела:

-Безопасность на дорогах.

-Безопасность в быту, профилактика травматизма

6 блок – Предупреждение употребления психоактивных веществ. Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

7 блок – Основные физические качества : ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость. Теория вопроса. Практические занятия. Выполняем правильно упражнения. Развиваемся в игре.

2.4. Учебно – тематический план 3 модуль

Основные направления содержания модуля:

1 блок. Наше здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

2 блок. Составляем книгу домашних рецептов «Здоровое питание». Все о полезном и не только. Практическая работа по теме. Беседа «Мы идем в кафе».

3 блок. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

1 раздел: Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Правила безопасного поведения у ж/д путей. Бытовой и уличный травматизм.

2 раздел: Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде.

4 блок. Основные физические качества: ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость. Теория вопроса. Практические занятия. Выполняем правильно упражнения. Развиваемся в игре.

5 блок. Социальное проектирование.

3. Воспитание

3.1. Цель воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

3.2. Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения,
 - подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
 - приобщение к общечеловеческим ценностям;
 - воспитание социально- активной личности.

3.3. Целевые ориентиры воспитания детей

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности; — сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разработываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.4.Формы и методы воспитания

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Приказание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры

- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принципы доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

3.5. Условия воспитания и анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с правилами работы организации с учётом установленных норм деятельности. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Приложение

**Учебно-тематическое планирование
Модуль №1 «Будь здоров!», 1-4 классы**

| № п/п | Тема | Всего часов |
|--------------|---|---|
| 1 | 1 блок <i>Проблемное поле: Ты в веселье развлечений не забудь о гигиене!</i> 1. Как устроен человек. 2. «В гостях у богини Гигиены». Чтоб здоровье сохранить. Урок-презентация. 3. Урок – мультфильм «Мойдодыр». Мы рисуем принадлежности личной гигиены. 4. Викторина – стихотворение. Добавь слово. | <u>4</u> 1 1 1 1 |
| 2 | 2 блок <i>Проблемное поле: В жизни нам необходимо очень много витаминов!</i> 1. «Полезное знакомство». В гостях у ребят Витаминки. 2. «Если хочешь быть здоровым». В гостях у ребят врач. 3. Урок-проект. Составляем альбом «Витамины в наших продуктах» 4. Викторина-путешествие «Пойдем в магазин за витаминами» | <u>4</u> 1 1 1 1 |
| 3 | 3 блок <i>Проблемное поле: Твоя безопасность, малыш.</i> 1. « Это должен каждый знать обязательно на 5!» | <u>17</u> 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Урок- путешествие. Повторяем правила дорожного движения. 2.ОБЖ в картинках. Безопасное поведение в быту. 3. «Что вредит нашему здоровью». Наши враги - вредные привычки. <i>Проблемное поле: Это знают все вокруг, что движение – лучший друг!</i> 3.1. Движение – жизнь. | 1 1 |
| | 4. Учимся правильно дышать. Игровые упражнения дыхательной гимнастики. 5.Школа движения. Способы развития скорости, быстроты, выносливости, силы. 6.Подвижные игры. 7.Степ-аэробика | 1 1 5 7 |
| 4 | 4 блок <i>Проблемное поле: Девиз чемпионов – «Да здравствует Спорт!»</i> 1.Урок-презентация «Первые Олимпийские игры» 2.Урок – знакомство. Слава Российского спорта. «Знаменитые спортсмены России». 3.Семейная игра «Папа, мама, я – спортивная семья!» 4.Игра «Сильные, ловкие, смелые». 5.Семейный туристический поход. | 8 1 1 2 1 3 |
| | Итого | 34ч |

| №п/п | Тема | Всего часов |
|------|---|--|
| 1. | <p>1 блок - Самопознание. Проблемное поле: <i>Пускай, во всем, что совершаешь ты, Проступит свет душевной чистоты. Ведь, сила не во внешности твоей, А в благородстве мыслей и затей.</i></p> <p>1. Урок-игра «Из чего же сделаны наши мальчишки, из чего же сделаны наши девочки» 2. Урок- презентация «Познай себя» 3. Урок-диспут «Такие обычные « необычные» люди. 4. Альбом – презентация «Моя семья» 5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> <p><i>Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех.</i></p> | <p><u>5</u></p> <p>1 1 1 1 1</p> |
| 2. | <p>2 блок -Я и другие. Проблемное поле: На других ты не похож, Тем для мамы ты хорош.</p> <p>1 Игра «Правила дружбы». 2. Урок-игра, мультфильм. «Осторожно! Незнакомый человек» 3. Урок - путешествие 4. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> | <p><u>4</u></p> <p>1 1 1</p> |
| 3. | <p>3 блок- Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний Проблемное поле: Есть такие вирусы, Вирусы-вредилусы. Попадут ребёнку в рот – Заболит от них живот.</p> <p>1. Учимся чистить зубы с мультипликационными героями «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» 2. Мульт-уроки. 1).«Федорино горе» по мотивам сказок Чуковского. О том, как плохо быть грязнулей. 2).«Уроки тетушки</p> | <p><u>5</u></p> <p>1 17 1</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | <p>Совы. Мудрые сказки).</p> <p>3. Урок-презентация «<u>Скажи микробам «НЕТ!»</u>»</p> <p>4. Твоя безопасность «Способы защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски и другое »</p> <p>5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| 4. | <p>4 блок - Питание и здоровье.</p> <p><i>Проблемное поле:</i></p> <p><i>Учить уроки, чтоб на «пять»,</i> <i>И спортом заниматься,</i> <i>Чтоб мозг и мышцы укреплять,</i> <i>Нам надо правильно питаться.</i></p> <p>1.Мульт-урок «Приключения Тани и Вани в стране полезных продуктов»</p> <p>2.Урок- зачет. Защита проектов «Полезные и вредные продукты»</p> <p>3.«Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> <p>4.Урок-путешествие «Национальная кухня разных стран»</p> <p>5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> <p>Поездка в г. Самара – «Молочный завод»(поговорим о полезных свойствах молочных продуктов)</p> | <p><u>5</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| 5 | <p>5 блок- Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</p> <p><i>1 раздел. Безопасность на дорогах.</i></p> <p><i>Проблемное поле: Где кататься детворе?</i></p> <p><i>На спортплощадке во дворе!</i> <i>Нет машин, асфальт прекрасный,</i> <i>Там и ездить безопасно.</i></p> <p>1.У нас в классе гости. «Здравствуйте, инспектор ГИБДД!» (Говорим о ПДД)</p> <p>2. Урок - зачет. «Готовим буклеты «Это должен каждый знать»</p> <p>3.Твоя безопасность «Осторожно, впереди поезд!»</p> <p>2 раздел. Безопасность в быту, профилактика травматизма</p> <p><i>Проблемное поле: Если дом пожар охватит,</i> <i>Ты спокойно не сиди</i> <i>И не прячься под кроватью,</i></p> | <p><u>7</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |

| | | |
|----|--|--|
| | <p style="text-align: center;"><i>А из дома выходи.</i></p> <p>1. Мульт-урок «Знать об этом должен каждый, без-опасность – это важно!»</p> <p>2. Урок-зачет. Составление буклета « ОБЖ в картинках»</p> <p>3. В гостях врач. «Здравствуйте, доктор!» (Оказание первой медицинской помощи при...)</p> <p>4. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| 6. | <p>6 блок - Предупреждение употребления психоактивных веществ</p> <p style="text-align: center;"><i>Проблемное поле: Порокам, что заводят в Ад, Мы скажем дружно «Нет!». Пусть расцветает счастья сад, Жизнь длится сотни лет!</i></p> <p>1. Мульт-урок. Наши враги. (Вредные и пагубные привычки. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь, чем опасное его употребление)</p> <p>2. Защита проектов. «Вредные привычки в картинках»</p> <p>3. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> | <p><u>3</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| 7. | <p>7 блок - Основные физические качества: ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость.</p> <p style="text-align: center;"><i>Проблемное поле: Чтоб успешно развиваться Нужно спортом заниматься От занятий физкультурой Будет стройная фигура</i></p> <p>1. Поговорим о физических качествах.</p> <p>2. «Веселые старты»</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Кокурная программа «Самые ловкие»</p> <p>5. Урок- путешествие «На пути Спортландия»</p> | <p><u>5</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| | Итого | 34ч |

Модуль 3. «Рецепты здоровья», 7-9 классы

| №п/ п | Тема | |
|----------|---|---|
| 1 | <p>1 блок. Наше здоровье. <i>Проблемное поле: Эмоции не знают языка, По ним определяют настроение - Они как дуновенье ветерка: В них и печаль, и радость, и смятение.</i></p> <p>1. Урок-лекция. Наши эмоции. Положительные и отрицательные. 2. Урок-практикум. Наши поступки. 3. Урок-практикум. Просмотр фильма. Стресс. Как справиться со стрессом перед ОГЭ</p> | <p><u>3</u></p> <p>1 1 1</p> |
| 2 | <p>2 блок. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. <i>Проблемное поле: Вкусной, правильной едою, Что энергию несет, Она дарит нам здоровье, Силу, бодрость придает!</i></p> <p>1.«Здоровое питание». Все о полезном и не только. (Выпуск буклетов, презентаций) 2. Урок-практикум. Составляем книгу полезных рецептов. 3. Полезные напитки. 4. Урок-игра. «Мы идем в кафе»</p> | <p><u>4</u></p> <p>1 1 1 1</p> |
| 3 | <p>3 блок. Основные физические качества <i>Проблемное поле:</i> <u>1 раздел-</u> <i>Лучше нет велосипеда – Едет он быстрее мопеда! Не забудь, что тут дорога, Где машин всегда так много! Поезжай во двор скорей, Покатай своих друзей!</i></p> <p>1. Урок – лекция. Безопасное поведение на дорогах. 2. Урок-игра. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». 3. Мой любимые друзья «самокат, велосипед, ролики» 4. Урок-презентация для малышей «Это нужно знать обязательно»</p> | <p><u>7</u></p> <p>1 20 1 1</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>но на 5!»</p> <p><u>2 раздел- Раз, два, три, четыре, пять – Отправляемся гулять!</u> <i>Мы с перил не упадём</i> <i>По ступенькам вниз пойдём!</i></p> <p>5. Урок – мультфильм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.</p> <p>6. Урок – беседа. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма.</p> <p>7. Падение с высоты. Опасность открытого окна.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| 4 | <p>4 блок. Основные физические качества <i>Проблемное поле: Если спортом заниматься, Здоровым будешь оставаться, Будешь бодрым ты всегда, Ловким, быстрым, как стрела!</i></p> <p>1. Урок – презентация. Основные физические качества: ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость. Теория вопроса.</p> <p>2. Портфолио. Мой любимый вид спорта. Мои достижения.</p> <p>3. Упражнения на развитие ловкости. Игры.</p> <p>4. Упражнения на развитие выносливости. Игры.</p> <p>5. Упражнения на развитие быстроты. Игры.</p> <p>6. Упражнения на развитие силы. Игры.</p> <p>7. Упражнения на развития гибкости. Игры.</p> <p>8. Готовимся к ГТО.</p> | <p><u>1</u></p> <p><u>2</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>5</p> |
| 5 | <p>5 блок. Социальное проектирование. <i>Проблемное поле:</i></p> <p>1. Социальный проект «Вы еще купите, тогда мы идем к вам». Буклеты, презентации.</p> <p>2. Презентации для малышей «Будь здоров, малыш!»</p> <p>3. Социальный проект «Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят». Буклеты. Уборка территории.</p> <p>4. Социальный проект для учащихся средних классов «Путешествие по стране Здоровье»</p> <p>5. Готовим акцию «Давайте делать добрые дела!»</p> <p>6. Защита проектов по ЗОЖ (Буклеты, альбомы, презентации, печатные статьи в журналах и др.)</p> | <p><u>8</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> |
| | Итого: | 34 ч. |

Раздел II. АВТОРСКИЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ. ТВОРЧЕСКИЕ ИГРЫ.

Игра по физической культуре для учеников 8- 9 классов «Право быть здоровым»

План мероприятия:

1. Знакомство обучающихся с отдельными статьями законов, направленных на ЗОЖ.
2. Распределение на команды
3. Кейсы с заданиями готовы!
4. Начинаем игру.

Описание технологии:

*Игра ребенка – это жизненная лаборатория
С. Т. Шацкий*

Игровые технологии обладают большими воспитательными возможностями. Воспитательная роль данной игровой технологии связана с формированием навыков ведения диалога, способом усвоения информации, выражения собственных чувств и эмоций.

Игра рассматривается как способ понимания жизни и главная форма активности ребёнка. Потребность в игре является не дополнительной, а жизненно важной для ребенка, наряду с базисными потребностями в питании, здоровье, защите, обучении.

Игра на уроках физической культуры имеет важное значение. Играя, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно – рекреационной направленностью учебного предмета.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается, прежде всего, в следующих задачах: развития силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Но на сегодняшнем мероприятии итоги игры выступают в двойном плане - как игровой и как учебно-познавательный результат.

Команды действуют по игровым правилам, открывая задания каждого кейса, набирая в копилку команды баллы, знакомясь по ходу игры с важными правами и обязанностями, касающиеся здорового образа жизни.

Для создания условий для игры «Право быть здоровым» необходимо:

-две команды (обеспечить возможности игрового взаимодействия между детьми разных возрастов, разных национальностей, физических и интеллектуальных возможностей)

-обеспечить специальное место,

-подготовить спортивный инвентарь,

-раздаточный материал для игры,

-информационные буклеты.



1. Теория вопроса. Важные документы.

«Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)

-«Конвенцией ООН о правах ребенка»

-Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

Статья 1

Основные понятия

В целях настоящего Федерального закона используются следующие основные понятия:

пищевые продукты (пищевая продукция, продовольственные товары, продукты питания) (далее - пищевые продукты) - продукты животного, растительного, микробиологического, минерального, искусственного или биотехнологического происхождения в натуральном, обработанном или переработанном виде, которые предназначены для употребления человеком в пищу, в том числе специализированная пищевая продукция, питьевая вода, расфасованная в емкости, питьевая минеральная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво и напитки на основе пива), безалкогольные напитки, биологически активные добавки к пище, жевательная резинка, закваски и стартовые культуры микроорганизмов, дрожжи, пищевые добавки и ароматизаторы, а также продовольственное сырье;

здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений;

горячее питание - здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;

качество пищевых продуктов - совокупность характеристик безопасных пищевых продуктов, отвечающих требованиям, установленным в соответствии с законодательством Российской Федерации, условиям договора, образцу, документам по стандартизации, технической документации, определяющим их потребительские свойства, пищевую ценность, аутентичность, сортность (калибр, категорию и иное), и удовлетворяющих физиологические потребности человека;

материалы и изделия, контактирующие с пищевыми продуктами (далее - материалы и изделия), - материалы и изделия, применяемые для производства, упаковки, хранения, перевозок, реализации и использования пищевых продуктов, в том числе технологическое оборудование, приборы и устройства, тара, посуда, столовые принадлежности;

обращение пищевых продуктов, материалов и изделий - производство (изготовление), упаковка, реализация, хранение, перевозки и использование пищевых продуктов на территории Российской Федерации;

пищевая ценность пищевых продуктов - потребительское свойство пищевых продуктов, характеризующее наличие и количество необходимых для удовлетворения физиологических потребностей человека составляющих их пищевых веществ (нутриентов) и энергетическую ценность;

потребительские свойства пищевых продуктов - совокупность физико-химических показателей (нормируемых физико-химических характеристик конкретных видов пищевых продуктов), органолептических показателей (характеристик, определяемых с помощью зрительной, вкусовой, обонятельной, сенсорной, соматосенсорной систем), микробиологических показателей (характеристик, определяющих содержание пробиотических и (или) технологических микроорганизмов в декларированных количествах);

сортность (калибр, категория и иное) - потребительские свойства отдельных видов пищевых продуктов, которые позволяют классифицировать (калибровать, устанавливая категорию и иное) пищевые продукты

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры по физико-химическим, органолептическим, микробиологическим показателям, содержащимся в технической документации;

товаросопроводительные документы - документы, обеспечивающие возможность документально установить предыдущего и последующего собственников пищевых продуктов, за исключением потребителей, а также позволяющие идентифицировать сопровождаемые этими документами пищевые продукты;

фальсифицированные пищевые продукты, материалы и изделия - пищевые продукты, материалы и изделия, которые являются умышленно измененными (поддельными) и (или) имеют скрытые свойства и качество и (или) информация о которых является заведомо неполной и (или) недостоверной;

физиологическая потребность в пищевых продуктах - научно обоснованные нормы потребления пищевых продуктов, при потреблении которых полностью удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах

Статья 2.1. Принципы здорового питания

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включающие в себя:

обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
*применение технологической обработки и кулинарной обработки
пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой
ценности;*

*обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований
на всех этапах обращения пищевых продуктов;*

*исключение использования фальсифицированных пищевых продук-
тов, материалов и изделий.*

Статья 41

1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

Обязанности граждан в сфере охраны здоровья.

Прежде всего, Вы обязаны заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, больше двигаться и не передать, исключить вредные привычки, заниматься профилактикой заболеваний. К сожалению, профилактическое медицинское обследование мало практикуется. Более того, несвоевременное обращение за медицинской помощью, самостоятельное лечение, в том числе у «народных целителей», является причиной развития запущенных форм заболевания. В случае пренебрежительного отношения пациента к собственному здоровью даже самые совершенные медицинские технологии и усилия врачей не будут иметь результата...

Сценарий игры.

2. К действиям!

Цель проекта:

Через знакомство с правами и обязанностями воспитывать правовую культуру учащихся.

Задачи проекта:

1. Вспомнить статьи Конституции РФ, «Конвенцию ООН о правах ребенка», познакомить ребят с другими документами, отражающими права и обязанности в области здорового образа жизни.

2. Обобщить знания учащихся о таких понятиях как «право» и «обязанность», показать их единство.

3. Формировать уважительное отношение к правам других людей, к своему здоровью, здоровью близких.

Команды выполняют задания.

Ведущий: *Здравствуйте, ребята. У каждого из нас есть права, обязанности. И сегодня мы с вами будем говорить о здоровье. О правах и обязанностях быть здоровым. Для вас подготовлены несколько вызовов. Вам нужно решить несколько кейсов. Вы узнаете много интересного и важного, полезного для вашего здоровья. Вперед!*

Мы к здоровью на пути!

Разрешите нам пройти!

1 Вызов. В гостях у повара.

Тема вызова: Все потребители заслуживают права не только на еду, но и на здоровое питание.

Итак, первый кейс: Мудрые мысли.

Из имеющихся слов сложить предложение.

На карточках - мудрые мысли и изречения. Команды тянут карточки по жребию.

1. «Пирожное несколько мгновений находится во рту и всю жизнь - на талии» (Французская поговорка)
2. «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абдуль-Фарадт)
3. «Ешь больше рыбки – будут ножки прытки» (Русская пословица)
4. «Я ем, чтобы жить. А некоторые живут, чтобы есть» (Сократ)
5. «Животное насыщается, человек ест, а умный человек - умеет питаться» (ученый-физиолог Брилья-Саварен)
6. «Не к доктору иди — свою болезнь ищи на дне тарелки». (Русская пословица)

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Второй кейс: Вкусно и полезно.

Командам необходимо выбрать продукты и составить меню для школьника на целый день. Указать выбор продуктов для каждого блюда.

| | | | | |
|-----------|---------|-----------|--------------------|-----------------|
| Пшеница | Капуста | Картофель | Масло растительное | Рыбные консервы |
| Макаронны | Тыква | Яблоки | Соевый соус | Чай |

| | | | | |
|---------|-----------|-----------------|---------------|---------------------|
| Рис | Морковь | Груши | Майонез | Кофе |
| Гречка | Свекла | Бананы | Куриное мясо | Лимонад |
| Горох | Лук | Мандарины | Мясо говядины | Печенье |
| Кефир | Чеснок | Йогурт | Мясо свинины | Конфеты |
| Молоко | Кабачки | Сыр | Рыба свежая | Варенье |
| Творог | Помидоры | Сосиски | Мясной фарш | Хлеб |
| Сметана | Огурцы | Колбаса | Креветки | Мука |
| Яйца | Баклажаны | Масло сливочное | Кальмары | Соль/сахар/приправы |

Ребята объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню. Учитывается:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевая ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.

2 Вызов. Движение – жизнь.

Тема вызова: Граждане Российской Федерации имеют право на занятия физической культурой и спортом.

1 кейс. Спортивный.

«Отжимания»

От команды участвует 3 человека. По сигналу один из учащихся начинает выполнять отжимания, в упоре лежа, таким образом, и все остальные участники команды. Засчитываются правильно выполненные попытки.

«Минное поле»

Команда выбирает две пары. Два участника с завязанными глазами должны пройти по минному полю и не подорваться, но руководить их движением должны другие два участника. Команда получает пять баллов, если не подорвалась ни на одной мине.

«Прыжковая»

Участвует вся команда. Первый участник прыгает, второй прыгает с места приземления первого; третий прыгает с места приземления второго и т.д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнет.



Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы,

Тогда года нам будут не беда!

3 вызов «Будь здоров!»

Тема вызова: Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь.

Первый кейс. У врача.

Ой, болит все – и руки, и ноги.

Головная боль не проходит!

Не ложится мне, не сидится...

Ну, к какому врачу обратиться?

Задание: определить по названиям, что лечит врач.

Гастроэнтеролог-

Окулист-

Кардиолог-

Диетолог-

Педиатр-

Эндокринолог-

Пульмонолог-

Инфекционист-

Дерматолог-

Уролог-



Второй кейс. Медосмотр.

Задание:

1. участникам необходимо смотать как можно быстрее и аккуратнее размотанный бинт.

2. Задание: одноразовым шприцем сделать переливание жидкости из одного стакана в другой. Побеждает тот, кто сделает это быстрее и как можно меньше прольет воду.

Третий кейс: Функции органов.

Принадлежности: доска с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок) Ребята за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции.



Подведение итогов. Награждение. Грамоты. Буклеты (всем присутствующим)

Мы имеем право на свободу
 - Важные, прекрасные слова.
 Пусть и в счастье, и во дни невзгоды
 Подкрепляют наши их дела.
 Пусть в умах людей не изотрется
 Правда, пусть её ничто не даст забыть:
 Главные обязанность и право
 Это право человеком быть.

**Приложение
 К вызову 1.**

**СОСТАВ И ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ,
 ВЫРАЖЕННАЯ В КАЛОРИЯХ (на 100 гр продукта)**

| Наименование | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калории |
|------------------|---------|--------|------------|---------|
| Хлеб ржаной | 5,5 | 0,6 | 39,3 | 190 |
| Макаронны, лапша | 9,3 | 0,5 | 73,3 | 344 |
| Крупа гречневая | 8,0 | 1,6 | 64,8 | 312 |
| Крупа манная | 8,0 | 0,8 | 73,6 | 342 |
| Пшено | 7,4 | 1,9 | 62,4 | 303 |
| Крупа овсяная | 9,1 | 4,9 | 61,1 | 334 |
| Рис | 6,5 | 1,2 | 72,7 | 332 |
| Горох | 19,3 | 3,2 | 50,3 | 315 |
| Фасоль | 16,6 | 1,7 | 50,0 | 280 |
| Говядина 1кат. | 15 | 10 | — | 154 |
| Баранина 1кат. | 14 | 16 | — | 206 |
| Свинина 1кат. | 14 | 20 | — | 245 |
| Сало (шпик) | 10,5 | 64,9 | — | 647 |
| Телятина жири. | 14,7 | 5,8 | — | 114 |
| Телятина тощ. | 15,5 | 0,6 | — | 70 |
| Печень | 8,6 | 8,8 | — | 117 |
| Куры | 16,0 | 4,1 | 0,9 | 103 |
| Колбаса копчен. | 23,7 | 38,0 | — | 451 |
| Колбаса варен. | 13,4 | 14,2 | 4,0 | 204 |
| Сосиски | 12,2 | 13,0 | — | 171 |
| Ветчина | 17,5 | 15,1 | — | 214 |
| Сельдь соленая | 10,8 | 9,1 | — | 129 |
| Карп или сазан | 15,3 | 4,4 | — | 103 |
| Судак свежий | 16,2 | 0,5 | — | 71 |
| Сом | 15,3 | 4,8 | — | 108 |
| Кальмары | 14,5 | 1,1 | 0,6 | 72 |

| Наименование | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калории |
|-------------------|---------|--------|------------|---------|
| Яйца | 10,7 | 10,1 | 0,5 | 140 |
| Масло сливочное | 1,0 | 84,0 | 0,6 | 787 |
| Масло растительн. | — | 94,0 | — | 871 |
| Молоко | 3,1 | 3,8 | 4,9 | 66 |
| Молоко сгущ. | 9,6 | 9,6 | 51,0 | 338 |
| Слижки | 2,8 | 21,5 | 4,3 | 229 |
| Творог нежирный | 14,1 | 0,6 | 1,2 | 68 |
| Сметана | 4,2 | 21,9 | 1,7 | 256 |
| Сыр | 25,0 | 30,0 | 2,4 | 391 |
| Грибы | 3,5 | 0,4 | 2,2 | 27 |
| Клюква | 0,2 | — | 6,2 | 27 |
| Орехи | 6,8 | 24,9 | 3,7 | 275 |
| Картофель | 1,1 | 0,1 | 13,0 | 63 |
| Капуста свежая | 0,9 | 0,1 | 3,5 | 20 |
| Капуста квашеная | 0,7 | 0,3 | 2,4 | 15 |
| Свекла | 1,3 | 0,1 | 8,1 | 38 |
| Морковь | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 30 |
| Лук репчатый | 0,9 | 0,1 | 7,5 | 36 |
| Томаты | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| Огурцы свежие | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7 |
| Огурцы соленные | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 5 |
| Кабачки | 0,3 | — | 2,4 | 11 |
| Редька | 0,8 | — | 3,0 | 15 |
| Сахар | — | — | 94,5 | 388 |
| Мед натуральный | 1,0 | — | 75,9 | 315 |
| Шоколад | 3,2 | 28,9 | 48,6 | 481 |

Проект - игра
«Играем вместе, играем дружно»



1. Пояснительная записка

1.1.Актуальность воспитательного проекта

Школы становятся пространством, где пересекаются разные культуры. Проект учит детей уважать различия и находить общий язык. Дети в 10–13 лет формируют стереотипы. Игровые методы помогают мягко разрушать предвзятость. Проект показывает, что различия не мешают дружбе, поможет не только развлечь, но и научить ребят ценить культурное разнообразие, уважать друг друга и строить дружеские отношения, независимо от национальности!

1.2.Цели воспитательного проекта:

-формирование у учащихся навыков толерантного общения и предупреждение межэтнических конфликтов через интерактивные игры и совместную деятельность,

-создание в школе атмосферы толерантности, уважения к культурному многообразию и предотвращение межэтнической напряженности среди подростков.

1.3.Задачи воспитательного проекта:

1. **Образовательная:**

-расширить знания учащихся об истории и культуре различных этнических групп, проживающих в Самарской области, обучающихся в школе,
-ознакомить с принципами уважения к другим культурам и способами мирного разрешения конфликтов.

2. **Развивающая:**

-развить навыки критического мышления для анализа информации, касающейся межэтнических отношений,

-совершенствовать коммуникативные навыки, умение слушать и понимать точку зрения другого человека,
-способствовать формированию эмпатии и способности к сопереживанию.

3. Воспитательная:

-воспитывать уважительное отношение к представителям других национальностей и культур,
-сформировать активную гражданскую позицию в вопросах межэтнического согласия.

1.4. Целевая аудитория - ученики 5–7 классов

1.5.Новизна – вместо стандартных лекций о толерантности - игровые практики, где дети учатся договариваться, преодолевать стереотипы. Старшие школьники – волонтеры помогают проводить игры для 5–7 классов, что повышает вовлеченность. В отличие от стандартных программ, здесь нет давления - дети учатся через смех, движение, творчество. Через игру дети легче усваивают сложные темы.

1.6.Практическая значимость воспитательного проекта

Формат игры: Ролевые сценарии делают проект живым и запоминающимся.

Навыки будущего: Умение работать в разнородной команде

1.7. Краткое описание воспитательного проекта

Проект-игра «Играем вместе, играем дружно» направлен на воспитание толерантности, взаимопонимания и уважения друг к другу у школьников среднего звена (5-7 классы)

Место проведения: проект проходит на базе школьного спортивного клуба «Алекс». (Клуб проводит много соревнований в течение года, поэтому важно, чтобы ребята были дружными, умели работать в команде, уважали друг друга, поддерживали). Помогают проводить проект волонтеры - старшеклассники, участники спортивного школьного клуба.

Участники воспитательного проекта:

1. Дети (ученики 5-7 классов):

Участвуют в игровых занятиях, выполняют задания совместно
Создают творческие работы, готовят выступления и презентации.

2.Классные руководители и психолог:

Консультируют и поддерживают детей в ходе подготовки выступлений и участия в мероприятиях.

3.Родители:

Оказывают поддержку своим детям в подготовке к участию в проекте.

Присутствуют на родительских собраниях, открытых уроках и мероприятиях.

4. Волонтеры:

Поддерживают детей в проведении мероприятий, помогают организовывать и проводить конкурсы и соревнования.

Дают советы и рекомендации по развитию творческого потенциала ребят.

Планируемые результаты воспитательного проекта:

Качественные результаты:

-снижение уровня стереотипов и буллинга в школе,
-получают не только знания, но и практический опыт уважительного взаимодействия,

-развитие навыков командной работы, эмпатии и критического мышления

Количественные: 90 человек учеников, волонтеры – 10 человек, классные руководители 9 человек, психолог- 1.

1.9. Сроки реализации - проект- краткосрочный, продолжительность - 1 неделя (вместе с подготовительным этапом).

Время проведения игры- 2 часа.

2. Содержание воспитательного проекта.

2.1. Подготовительный этап (1 неделя)

-Анкетирование учащихся: выявление уровня знаний о межкультурном взаимодействии.

-Формирование команды: классные руководители, психолог школы, волонтеры (старшеклассники).

-Разработка игровых материалов (сценарий, карточки заданий).

2.2 Ознакомительный - 1 неделя

Волонтеры в классах проводят предварительные мероприятия:

-Тренинг «Мы разные – мы равные»

-Презентация проекта: мотивация учащихся, объяснение правил игр

Команды получают задание:

Каждый класс (5-7) готовит свою команду (8-10 человек)

1.Командам предлагается исследовать культуру определенного народа (традиции, искусство, кухня, музыка) и представить ее другим участникам.

А волонтерами проекта готовится: - инвентарь, раздаточный материал, дипломы. . .

2.3.Заключительный этап – 1 день

- Проведение игры – проекта

- Фестиваль культур: презентация народностей

2.4. Формы воспитательного проекта:

Игровые занятия: интерактивные игры, развивающие сотрудничество и командный дух.

Этнокультурные фестивали: мероприятия, посвященные знакомству с традициями, культурой и обычаями разных народов.

Творческие мастерские: презентаций, отражающих разнообразие этнических традиций.

2.5. Методы воспитательного проекта:

Метод игровых ситуаций: участники погружаются в игровое пространство, где моделируются ситуации взаимодействия с представителями других культур. Это позволяет ученикам приобрести опыт эффективного решения конфликтных ситуаций.

Метод сотрудничества: формирование командного духа и взаимовыручки путем организации совместных проектов и мероприятий.

Методы арт-терапии: использование музыки, танца для раскрытия внутреннего мира ребенка и формирования понимания особенностей других культур.

Метод проектной деятельности: привлечение учащихся к самостоятельному созданию проектов, направленных на изучение культуры других народов.

2.6 Технологии воспитательного проекта

Игровая технология:

Создание специальных игровых заданий, стимулирующих взаимодействие и диалог участников.

Метод творческих конкурсов:

Проведение тематического конкурсного мероприятия

2.7. Взаимодействие участников воспитательного проекта

Совместные игровые занятия: дети играют в ролевые и познавательные игры, направленные на развитие коммуникативных навыков и умение взаимодействовать в команде. Представление народной культуры .

Обмен информацией: создание стендов, презентации, где размещается информация о событиях, достижениях, успехах участников проекта.

2.8. Дальнейшее развитие воспитательного проекта после его завершения

Завершение проекта «Играем вместе, играем дружно» не означает прекращение работы по воспитанию толерантности и предотвращению межэтнических конфликтов. Напротив, завершение проекта - начало дальнейшего укрепления ценностей взаимопонимания и сотрудничества среди учеников разных народностей.

Мы сделаем проект шире:

-пригласим присоединиться соседнюю школу к проекту;
- организуем виртуальное общение с иностранными школьниками посредством онлайн-платформ ; у нас в школе обучаются таджики, узбеки, армяне, цыгане. Таким образом, круг общения расширяется, ученики приобретают новый опыт знакомства с разнообразием культур и традиций.

Организация волонтерской деятельности

-учеников старших классов больше вовлекать в волонтерскую деятельность, привлекать их к организации праздников, экскурсий, мастер-классов; волонтерская работа помогает развить лидерские качества, ответственность и умение помогать окружающим.

Таким образом, воспитательный проект «Играем вместе, играем дружно» является эффективным инструментом воспитания терпимости и дружелюбия среди подростков, способствует формированию положительного опыта социального взаимодействия и предотвращает возникновение негативных стереотипов и предрассудков относительно представителей других культур.

3.Методическая разработка воспитательного проекта

Все команды встречаются в актовом зале.

1.Ведущий:

Дорогие друзья! Сегодня мы собрались вместе, чтобы отпраздновать не просто какое-то событие, а нечто гораздо большее – дружбу между народами! Наш мир такой разный, в нем столько культур, традиций и языков! И в этом – его сила и красота.

2. Ведущий:

А скажите мне, пожалуйста, кто из вас знает, сколько всего народов живет на нашей планете? (Ответы ребят). Представляете, как много?

А кто из вас дружит с ребятами, которые говорят на другом языке или у которых другая культура? (Поднимают руки). Замечательно!

Знаете, в чем секрет настоящей дружбы? В уважении! Уважении к тем, кто рядом с тобой, кто думает иначе, кто выглядит по-другому.

Сегодня мы с вами попробуем узнать больше о разных культурах, научимся понимать друг друга и просто весело проведем время вместе. Готовы? Тогда начинаем!

Помогают нам сегодня волонтеры нашего школьного отряда.

1 задание. И начинаем мы со «Знакомство с культурой».

Команды презентуют ту народность, о которой готовили информацию.(10 минут)

2. Задание «Пословицы разных народов».

Каждая команда получает карточки с пословицами разных народов, они разделены пополам. Задача участников – найти пары пословиц:





1. Стать человеком – долгий путь, уподобиться зверю – один миг (*киргизская*)

2. Рана нанесенная мечом – заживет, а языком – нет (*армянская*)

3. Друг познается в беде (*русская*)

4. Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты (*грузинская*)

5. Дружба не знает национально-

сти (*чувакская*)

6. Знание - свет, незнание – тьма (*татарская*)

4 Задание. «Жест»:

По три участника команды придумывает жест, ассоциирующийся с его национальностью. По очереди все называют свое имя и показывают жест. Другие команды угадывают.

5 Задание. «Угадай мелодию».

1. Используем народные мелодии разных национальностей нашего региона. Задача - угадать народность, которой принадлежит мелодия. 2. Ребята исполняют песни на своем родном языке.

6. Задание. «Кухня народов России».

Каждая команда должна собрать из предложенных ингредиентов «виртуальное» блюдо, характерное для определенного народа.

(Например, для русской кухни – щи (капуста, картофель, морковь и т.д.)

(На столах лежат картинки с ингредиентами. В стороне картинка готового блюда. Ребята должны собрать блюдо и показать картинку).



7. Задание «Игры народов России».

Игры развивают физическую активность, командный дух и знакомят с культурным наследием народов России.

— Командам предлагается выбрать игру и пройти с волонтерами на площадку данной игры.

1 площадка - Русская игра «Горелки»: Игра, где один игрок «горит» и пытается поймать остальных. Если поймает, игроки меняются ролями.

2 площадка - Азербайджанская народная игра «День и ночь»: На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков — «Ночь», а команда девочек — «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры. «Осаленные» переходят в команду соперника.



3 площадка - Татарская игра «Караван»: Игра, в которой дети передают друг другу предметы, стараясь не уронить их. Развивает ловкость и координацию.

Все команды возвращаются в зал для последнего задания.

8. Задание «Поделись улыбкой своей!»

Все участники проекта рисуют на листе бумаги улыбку, разрывают ее пополам и передают одну часть другому человеку. В итоге остается у каждого целая улыбка из разных половинок, которыми с вами поделились)))



1 Ведущий:

Ребята, вы все молодцы. Но представьте себе сад, где растут только одни розы. Красиво? Безусловно. Но разве он сравнится с садом, где цветут и ромашки, и тюльпаны, и лилии, и подсолнухи? Так и наш мир – он прекрасен в своем многообразии.

Важно помнить, что каждый народ, каждый человек – уникален и ценен. Уважение к чужой культуре – это уважение к самому себе. Когда мы открыты для общения, когда мы готовы учиться друг у друга, мы становимся богаче духовно и интеллектуально.

Все команды получают дипломы.

2 Ведущий: Ребята, давайте жить дружно!

...Народы – как одна семья,

Хотя язык их разный.

Все – дочери и сыновья

Своей страны прекрасной.

И Родина у всех одна.

Привет тебе и слава,

Непобедимая страна,

Российская держава!

«Путешествие по странам Олимпийского движения вместе с головным помощником Марусей»



Пояснительная записка

Данное внеклассное мероприятие - игра «Путешествие по странам Олимпийского движения» предназначено для учеников 5-8 классов. Результатом широкого применения игровых технологий во внеурочной деятельности стало изменение отношения к занятиям. Они являются проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. А вместе с Марусей мероприятие может пройти веселее, интереснее, полезнее.

При организации игр придерживаюсь следующих принципов:

- принцип развития игровой динамики;
- принцип поддержания игровой атмосферы;

- принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;
- принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

Место проведения: спортивный зал.

Тип урока: нетрадиционный (урок-путешествие).

Оборудование и инвентарь: карта путешествий, паспорта туристов (в них проставляются баллы командам), магнитофон, мячи, форма, шары, ленты гимнастические, обручи.

Образовательные задачи:

- познакомить ребят с историей возникновения видов спорта, государствами, в которых эти виды спорта образовались;
- совершенствовать навыки игры в спортивные игры.

Развивающие задачи:

- развивать способности детей к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно словесной инструкции;
- развивать умение детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры;
- продолжать развивать двигательные навыки и физические качества, необходимые в дальнейшей жизни, творческое воображение.

Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- приобщать детей к традициям большого спорта;
- воспитывать дружеские отношения детей в классе.

Используемые технологии: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная, информационная.



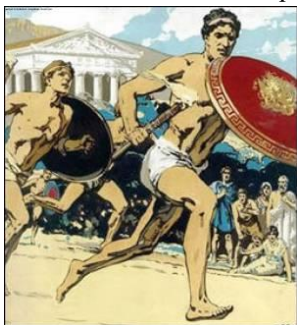
К занятию!

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим путешествие. Мы побываем в государствах Олимпийских видов спорта... Вы должны будете ответить на теоретические вопросы, которые вам будет задавать голосовой помощник Маруся, и показать навыки владения волейболом, футболом... Та команда, которая правильно все выполнит и без ошибок ответит на все вопросы, будет победителем. У нас 4 команды. Вот карта, по которой мы будем с вами путешествовать. Каждая команда выбирает себе маршрут, с какого государства она начнет свой путь. В каждом государстве вас будут встречать жители этого государства

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры (помощники – волонтеры, Маруся). Я буду сопровождать вас, помогать вам. Ну что, вперед, ребята! Удачи вам!

1 волонтер + голосовой помощник Маруся. 1 остановка - Греция.

Начало Олимпийским играм было положено в Древней Греции. И сейчас мы с вами вернемся в историю Олимпийских игр. Вам нужно ответить на несколько вопросов, ответы на которые вам поможет найти Маруся:



-Где проводились первые Игры?

-Как Олимпийские игры меняют жизнь людей?

- Кто не имел права быть зрителем?

-Какие виды спорта были включены в первые Олимпийские игры?

-Назовите продолжительность Олимпийских игр, которые проходили в древней Греции?

-Когда не проводились Олимпийские игры?

(Заполнение паспорта, путешествие продолжается)

2 волонтер: Поговорим о футболе, 2 остановка- Англия.

Как вы думаете, какой вид спорта зародился в Англии? (ответы ребят)

Маруся: Футбол — национальный спорт в Англии. Он играет большую роль в английской культуре. Современный футбол возник в Англии в 1863 году, когда были приняты правила игры в футбол. В Англии зарегистрировано более 40 000 футбольных клубов — больше, чем в любой другой стране мира. А вот и первое задание. (Как раз подошли 2 команды)

1. **«Быстрые сборы».** Участвуют двое. (Понадобится 2 комплекта амуниции футболиста: например, 2 футболки, 2 пары гетр, 2 пары щитков, 2 напульсника. Комплекты сложены в отдельные пакеты.) По моей команде вы вскрываете пакеты, быстро надеваете на себя их содержимое и выкрикиваете : «Оле-Оле-Оле» и название своего клуба. Кто быстрее справится – тот побеждает.



2. Следующее задание **«Удержи мяч».** Участвуют 2 пары. (Понадобится 2 круглых воздушных шара.. Место для каждой пары необходимо ограничить – например, начертить круг, за который им нельзя выходить, или положить на пол обручи либо круги из бумаги)

По команде пара подкидывает свой шарик в воздух и старается удерживать его там как можно дольше, пользуясь



Футбол



Баскетбол



Крокет



Водное поло



Регби



Футбол

только головой и ногами, но ни в коем случае не руками. Та пара, которая продержится дольше, не уронив шарик и ни разу не выйдя за пределы круга, побеждает.

3. Задание «Мяч – всему голова». Вначале отгадайте загадку: «Маленький, беленький, с черными пятнышками, по полю бегает, но не зверек». Конечно, вы поняли, что речь идет о футбольном мяче. Футболь-

ный мяч – самый популярный член семейства мячей, но у него очень много родственников. «Если вы уважаете футбольный мяч (а вы ведь его уважаете?), вы должны знать его родственников. Проверим, насколько хорошо вы их знаете».

Я буду показывать вам по очереди картинки с изображением различных спортивных мячей. Если команда угадывает, получает очко. Если не угадывает с первого раза, шанс угадать этот мяч получает другая команда. В конце подсчитывается количество набранных очков.

4 задание. **Маруся на месте и задает вопросы ребятам! Футбольная викторинка.** Команда за каждый правильный ответ получает один балл.

- 1.Прозвище футболиста Роналдо (Зубастик)
2. С каким счетом выиграла Аргентина Ямайку, согласно известной песне? (пять-ноль)
- 3.Медицинские горчичники назначает врач, а кто назначает футбольные горчичники? (арбитр)
- 4.Какую обувь надевают футболисты на игру? (бутсы)
5. В честь этого футболиста назвали кофе (Пеле)
- 6.В сказке мальчик привел старика на футбол. Старик решил повлиять на результат, используя магию. Что это за старик? (Хоттабыч)
- 7.Тренер с птичьим именем (Гус Хиддинк)
- 8.Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира? (Бразилия). Сейчас посмотрим, как справились команды (заполняются паспорта с баллами, и команды передвигаются дальше)

3 остановка - Норвегия. Норвегия — государство в Северной Европе, в западной части Скандинавского полуострова и большом количестве прилегающих мелких островов. Норвежцы — настоящие фанаты



лыж, поэтому сейчас мы с вами поговорим о лыжах, о лыжных гонках.... Маруся, расскажи, пожалуйста, что ты знаешь о лыжах?

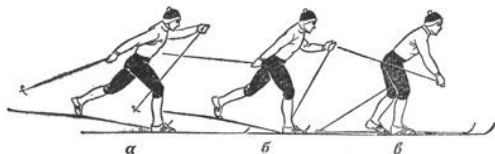
(и + ответы детей: Изначально лыжи были деревянные, изготавливались из цельных досок и не блистали внешним видом. С началом развития лыжного спорта и технической революции на рубеже XIX—XX веков лыжи видоизменились. Помимо изменения пропорций, они стали изготавливаться из нескольких частей, для их изготовления стали применяться станки, появились лыжные фабрики. Это положение вещей сохранялось до появления пластических материалов, или пластика. Некоторые пластические материалы обладают свойствами, полезными для лыж — не намокают, к ним не прилипает снег, лучшие скольжение. Так появились сначала лыжи с пластиковым покрытием, потом целиком пластиковые лыжи. В настоящее время внутренне устройство лыж может быть весьма сложным — индустрия спорта и производства спортивного инвентаря вкладывает большие деньги в научные исследования. В современных лыжах применяются различные виды пластика, древесины, композитных материалов, сплавов. Для ухода за скользящей поверхностью лыж применяются лыжные мази.)

Переходим к практике - имитация способов передвижения на лыжах. На лыжах можно передвигаться разными способами. Я говорю начало, а вы продолжаете и показываете эти способы. При подъёме в гору используют (ступающий шаг), а при передвижении на равнине —(скользящий шаг), а когда спускаемся с горы -(мы скатываемся стоя на лыжах).

Следующее задание: я раздаю карточки, где изображена техника передвижения на лыжах. Ваша задача:

-определить какой способ передвижения на лыжах показан на картинке,

-симилировать движение,



-какие группы мышц наиболее активно работают (ответы детей, заполняются паспорта, путешествие продолжается)

4 остановка - США. Как вы думаете, какой вид спорта родился здесь?

принято
была при-
тре Хри-
Спринг-
уроки по



Правильно, баскетбол. Родиной баскетбола считать Соединённые штаты Америки. Игра думана в декабре в 1891 году в учебном центианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить гимнастике, молодой преподаватель, доктор

Джеймс Нейсмит, родившийся в 1861 году в городке Рамсей, штат Онтарио, Канада, придумал новую игру. **1 задание – Самый меткий и быстрый.** С каждой команды принимает участие по 2 человека. За 1 минуту нужно закинуть, как можно больше мячей в кольцо.

Следующая игра называется «Попади в цель». Три обруча на разном расстоянии, сидя нужно попасть в обруч: 1 обруч- 1 балл, 2-2 балла, 3- 3 балла. У нас опять встретились 2 команды. Поиграем. **Игра называется «Мяч капитану».** В каждой команде есть свой капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Вы бросаете мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

5 остановка - Швейцария. Маруся, поговорим о стрельбе из лука. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века. В 1931 году была основана Международная федерация стрельбы из лука ФИТА. Чемпионаты мира проводились с 1931 года. Мы с вами будем стрелять в мишень. Каждый представитель может сделать три попытки, полученные очки суммируются. Побеждает та команда, у кого получится в итоге большее количество очков.



6 - Дом. Мы прибыли домой, в Россию. Самый красивый вид спорта зародился в России. Россия – родина художественной гимнастики. Это наш подарок олимпийскому движению. Как для англичан – футбол, для канадцев – хоккей, так для России художественная гимнастика – предмет национальной гордости. Когда на ковер чемпионата

мира выходят представительницы более пятидесяти государств, мы можем гордиться – они дети российской идеи. И домашним заданием было следующее: составить комплекс упражнений под музыку с обручами, лентами, мячами. Оценивается оригинальность, правильность выполнения упражнений.

Маруся, музыку! (ребята просят помощника Марусю заиграть определенную композицию)

(Подведение итогов)

Учитель: Ребята, сегодня мы с вами совершили интересное путешествие. Вы молодцы! Конечно же, много видов спорта, о которых хотелось бы поговорить, у нас с вами еще все впереди. Это было только начало

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры наших путешествий. Занимайтесь спортом! И тогда вы будете здоровыми, сильными, смелыми, ловкими!

Литература:

1. Бутин И. М. «Лыжный спорт», 2003 Издательство: Владос-Пресс
2. Крижижевски Майк «Вне баскетбола: словарь успеха»
3. Интернет-ресурсы

**Раздел III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**Взаимодействие участников воспитательно-образовательного
процесса на базе школьного спортивного объединения
«Будь здоров»**

Успешность воспитания ребёнка во многом зависит от тесного взаимодействия семьи и школы. И здесь важное значение приобретает система работы педагога с родителями учащихся, в основу которой положены принципы:

-воспитание начинается в семье и во многом зависит от образа жизни самих родителей;

-родителя нужно сделать своим союзником;

-отношение детей к школе зависит от отношения к ней родителей;

-большая часть родителей готова к тесному сотрудничеству со школой.

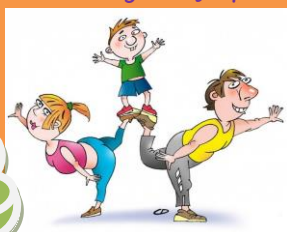
Родители воспитанников – это самые главные наши социальные партнеры, являющиеся активными участниками образовательного процесса: они включены в состав инициативной группы по разработке индивидуальных образовательных программ для работы с детьми, методических рекомендаций, подборке новинок психолого-педагогической литературы, являются непосредственными организаторами и участниками экскурсий, поездок, различных праздников, конкурсов и соревнований, выставок творческих работ детей и т.п.

Модель взаимодействия

«Педагог – Ребенок – Родитель»

Соревнования, проекты, акции

Родители обучающихся в объединении «Будь здоров»



Родительские лектории, индивидуальные консультации

Организация экскурсий

здоров»:

Информационно-аналитическое – направлено на выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности; установление эмоционального контакта между педагогом, родителями и детьми.

Наглядно-информационное – используется при планировании организационно-педагогической работы с родителями и направлено на ознакомление родителей с работой детского объединения.

Познавательное – направлено на ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей младшего и подросткового возраста.

Досуговое – призвано установить теплые доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогом и родителями, между родителями и детьми.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, должно, на мой взгляд, закладываться, как в школе, так и в семье. А потому во многих спортивных праздниках наши активные участники не только дети, но и родители. Дети копируют родителей, а это значит, если взрослые не будут иметь вредных для здоровья привычек, а будут заниматься спортом, то поколение вырастет здоровым.

Для укрепления сотрудничества школы и семьи, применяются разнообразные формы взаимодействия с семьей: родительские встречи, анкетирования, практикумы, разработки памяток, семинары родителей по обмену опытом, индивидуальное консультирование и др. ЦСМ г. Самара предлагает много интересных конкурсов, акций, проектов. Благодаря родительской поддержке мы с ребятами каждый год являемся призерами в социально – спортивных акций: «Крепыши», «Чемпион», «Победитель», «Силачи» «Футболист» и др. Каждый год команды меняются. Это 4 – 6 классы, помогают им выполнять проекты ученики 8-9 классов. Эта социально - спортивная акция предполагает участие в течение 6 месяцев. С осени по апрель выполняем разные задания. Ребята делятся на команды, выбирают себе дела по интересам, распределяют обязанности. Самыми интересными для нас заданиями стали: сделать презентацию и написать творческую работу на тему «Мой любимый вид спорта», провести мероприятие с малышами, соревнования со старшеклассниками, подготовить буклет «Мы за здоровый образ жизни», взять интервью у известного спортсмена поселка и интервью у ребят из другого региона, провести совместные соревнования с родителями и др. Нашими партнерами, конечно, здесь являются родители. Мы каждый год вместе выполняем все задания в течение 6 месяцев, семьи больше

сблизились. Родители всегда рядом с нами, они помогают в оформлении альбомов и отчетов, проводят мероприятия. Весело и дружно прошел спортивный праздник «Ледовые забавы», «Папа, мама, я – дружная и спортивная семья». Все свои дела откладывают по выходным родители и приходят поиграть с детьми в зал. Дети гордятся своими папами, мамами. Столько эмоций положительных всегда! Родители с удовольствием приходят к нам на мероприятия и проводят их, совместно с детьми, пишут сценарии.

Большую помощь родители оказывают и в сопровождении ребят на различные соревнования, конкурсы. Мы вместе выезжаем в Самару и с удовольствием болеем за наш футбольный клуб «Крылья советов», волейбольный клуб «Нова». А совсем недавно приняли участие в благотворительном проекте «Dream Team 2». Дети и родители рассказали о школьной волейбольной команде, о соревнованиях, о своих победах. И в сентябре нам прислали 5 классных волейбольных мячей. Родители рады, что ребята занимаются спортом. Для всех участников учебно-воспитательного процесса создана в соц. сетях группа ВК <https://vk.com/public199658651>, в которой можно задать вопрос, посмотреть, в каких соревнованиях принимают участие ребята, написать комментарий в поддержку команд.

Наши родители - мамы принимают участие в соревнованиях по Чир спорту, и мы гордимся ими.

Мы все понимаем, что партнерство семьи и школы должно работать в интересах ребенка, разделяя ответственность за его образование и развитие. Так и есть.

Педагогические средства организации деятельности обучающихся

Активный поиск и развитие одаренных и спортивных детей важен, но не остаются в стороне и дети с ОВЗ, обучающиеся, попавшие в трудную жизненную ситуацию. «Трудные» дети каждый год принимают участие в окружной спартакиаде среди подростков «Молодое поколение против преступности». Не было такого, чтобы дети уехали без грамот и без подарков. Привитие навыков здорового образа жизни является важной составляющей деятельности учителя физической культуры в работе с детьми с ОВЗ. В физической подготовленности детей самым слабым звеном являются координационные способности: равновесие, тонкая моторика, расслабление, ритмичность движений. Эти способности стараюсь интенсивно развивать, чтобы компенсировать двигательные недостатки. Также привлекаю детей с ОВЗ соревнованиям и к конкурсам.

Приоритетная задача: развитие двигательной активности и творческой индивидуальности ребенка, предоставление всем учащимся

В качестве приоритетных целей обучения выделяю следующие:

- обеспечение широкой общеобразовательной подготовки высокого уровня, обуславливающей развитие целостного миропонимания и высокого уровня предметных и метапредметных УУД, в соответствии с индивидуальными потребностями и склонностями учащихся;
- развитие духовно-нравственных основ личности ребенка, высших духовных ценностей;
- развитие индивидуальности каждого ребенка.

В настоящее время основными образовательными и воспитательными процессами выступают образование личностных смыслов учения и жизни, педагогическая поддержка становления детской индивидуальности. Значимыми становятся не педагогические требования, а педагогическая поддержка и забота, сотрудничество; целостное развитие, саморазвитие и личный рост ученика.

Для интеграции воспитательных воздействий на личность ребенка и повышения эффективности их развивающего влияния в практике системного воспитания использую такое **педагогическое средство, как ключевое дело**. Нередко ключевое дело называют «крупной дозой воспитания», так как оно включает в себя основные аспекты воспитания в их взаимосвязи и взаимодействии и оказывает целостное педагогическое воздействие на интеллектуальную, духовно- нравственную и эмоционально-волевою сферу ребенка. В его подготовке и проведении чаще всего принимают участие все воспитанники, родители. Организация ключевых дел позволяет разрушать межвозрастные барьеры взаимодействия, укреплять межличностные связи, удовлетворять естественные потребности членов школьного сообщества в общении, творческом самовыражении, признании, коллективе.

Нами используются не только современные образовательные технологии, но и активно внедряются технологии психолого-педагогического сопровождения и здоровьесбережения детей в условиях создания дружелюбной образовательной среды и активного взаимодействия с социумом. Включены учащиеся в поисково – исследовательскую работу, конкурсное и олимпиадное движение, спортивное волонтерство.

Детям крайне важно научиться определять и планировать свою учебную деятельность. Несомненный интерес представляет **работа по индивидуальным образовательным планам**, так как школьники в этом случае получают реальную возможность выбрать индивидуальный маршрут обучения как в пределах отдельного вида спорта, так и в нескольких.

Нацеливание самого ученика на результат – главное при выполнении индивидуального плана. Индивидуальный образовательный план – реальный помощник в сотрудничестве ученика и учителя, результат которого – рост ученика как в личностном, так и образовательном плане. При выборе технологии, безусловно, выбираются такие стратегии учебной деятельности, которые основаны **на идеях лично ориентированного образования**.

Ребята получают индивидуальные задания, например, такие: «Составить личный график здорового питания на неделю» (7-8 классы), «Провести анализ своего уровня физической активности и разработать индивидуальный план тренировок» (9-11 классы), «Подготовить мини-исследование о пользе вида спорта» (вид спорта выбирает воспитанник) (5-6 классы), «Мой любимый вид спорта» (рисунок, 1-11 классы). Двигательная деятельность: «Сформировать собственный маршрут активного отдыха на выходные дни (велопрогулка, поход, катание на лыжах)», «Попробовать новый вид физической активности (йога, плавание, танцы), описать ощущения и изменения самочувствия после занятий», «Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости и координации движений, фиксируя результаты еженедельно» и др.

Во время сопровождения проектной и исследовательской деятельности стремлюсь развить в каждом ребенке его индивидуальные склонности и способности, учу выявлять связи между предметами, событиями и явлениями; учу детей способности не только добывать информацию, но и умениям анализировать, синтезировать и классифицировать получаемую ими информацию; обучаю школьников самостоятельному анализу ситуаций и решению проблем исследования. При выборе темы проекта помогает обучение в диалоге с целью выявления и применения интересов и увлечений школьника.

В течение нескольких лет ребятами были написаны интересные ис-



следовательские работы, которые высоко были оценены жюри: «Спорт в жизни литературных героев», «Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики со стрессом» и др.

Ребятам нравятся поездки на соревнования, особенно стали частыми посещения соревнований по волейболу. Волейболисты сборной Самарской области с

удовольствие дарят свои улыбки, положительные эмоции юным волейболистом.

В объединении занимаются несколько учащихся с ОВЗ. У ребят есть свои победы. А главное – у них есть желание жить полноценной жизнью. Главной своей задачей при работе с этими ребятами считаю обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками и взрослыми. Такие учащиеся, как правило, не достигают успехов в учении по каким-либо причинам, но могут проявлять яркую познавательную активность, оригинальность мышления и особенность психического склада. Они требуют особого, индивидуального подхода. Опираясь на **технологию индивидуальной коррекционно-развивающей работы**, выстраиваю индивидуальный образовательный маршрут ребенка с ООП, тщательно отбирая этапы коррекционно-образовательной работы, создаю условия и подбираю средства для достижения планируемого качества индивидуальной коррекционной работы, чтобы помочь творческому саморазвитию, ранней социализации и интеграции в общество.

Работа в объединении «Будь здоров» построена на **технологии коллективного творческого воспитания**, так как в процессе КТД развиваются все стороны личности.

- познавательно-мировоззренческая (знания, взгляды, убеждения, идеалы),
- эмоционально-волевая (чувства, стремления, интересы, потребности),
- действенная (умения, навыки, привычки, способности, черты характера).

КТД, обогащая коллектив и личность социально ценным опытом, позволяет каждому проявить и совершенствовать лучшие человеческие задатки и способности, потребности и отношения, расти нравственно и духовно. И чем богаче, целеустремленнее, организованнее общая жизнь старших и младших, тем эффективнее тот многосторонний воспитательный процесс, который идет «по ходу», в глубине этой жизни: и воспитывающее воздействие педагогов, и взаимное влияние самих воспитанников друг на друга, и самовоспитание старших и младших.

Мы создаем то, на что способны, наши дела — это искренняя забота об окружающем мире и развитии всех и каждого, рыцарское служение добру, творческий подъем, демократизм, товарищество.

Трудовые КТД. Помогают обогатить знания ребят об окружающем мире, выработать взгляды на труд, воспитать стремление вносить свой вклад в улучшение действительности, заботиться о близких и далеких людях, работать самостоятельно и творчески на пользу и радость. Никогда не

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры отказываются участники проекта от мероприятий, связанных с улучшением экологической обстановки в поселке.

Познавательные КТД обладают богатейшими возможностями для развития у школьников таких качеств личности, как стремление к познанию не-



познанного, целеустремленность, настойчивость, наблюдательность и любознательность, пытливость ума, творческое воображение, товарищеская заботливость, душевная щедрость. Проводятся познавательные викторины, защита про-

ектов. Ребята разделились на команды, выбрали себе темы и составили кроссворды на темы: для учеников 5 – 7 классов «История физической культуры и спорта», для 1 класса «Витамины». Чтобы выполнить эти задания, нужно было найти материал, изучить его. Ребята сами нашли интересные факты о спорте и рассказали о них другим. Также ребята оформляют презентации, находят интересные спортивные темы.

Художественные КТД развивают художественно - эстетические вкусы детей; воспитывают восприимчивость, благородство души; обогащают внутренний мир человека. Нравятся ребятам задания для творческих групп: сочинить сказку, рассказ на тему ЗОЖ, написать стих или кричалку для соревнований, выпустить буклет, нарисовать плакат. Самые интересные групповые работы были отправлены на областной конкурс социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни. Еще одна группа ребят стала участником областного конкурса «Стоп - коррупция», выбрали номинацию - плакат, работали над темами «Спорт против коррупции!», «Мы за честный футбол».

Общественно-политические КТД воспитывают гражданское отношение к своей семье, школе, большой и малой родине; расширяют и углубляют свои знания об истории и культуре своей страны, учат видеть и

понимать красоту жизни. Всегда готовы ребята к игре «Зарница», готовятся серьезно, распределив обязанности в группах.

Спортивные КТД. Развивают ловкость, выносливость, находчивость и настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Все участники проекта любят спортивно-



Организаторские КТД. Любое практическое дело становится коллективным и творческим только в живой совместной организаторской деятельности. Ребята делятся по группам и готовят интересные внеклассные мероприятия. Физорги объединения принимают участие в соревнованиях, выполняют функцию судей и членов жюри. Здесь проявляются организаторские способности членов объединения.

По моему мнению, КТД – это универсальный способ развития, как отдельной личности, так и детского коллектива в целом. Очень важно, когда каждому члену коллектива найдется творческие роли, поручения и задания. КТД является способом организации яркой, наполненной трудом и игрой, творчеством и товариществом, мечтой и радостью жизни. Когда дело по душе, когда оно творческое, тогда оно интересно всем и каждому.

Можно сделать вывод: использование вышеперечисленных педагогических средств организации воспитательной работы с разными детьми способствует формированию у них базовых национальных ценностей и гражданской позиции, приводит как к личностному образовательному росту, приобретению и совершенствованию знаний и навыков, которые будут полезны в дальнейшей самостоятельной жизни, так и к росту гражданскому, помогает им становиться активными и ответственными гражданами, к формированию здорового образа жизни.

Использование образовательных технологий во внеурочной деятельности.

Мы полностью согласны со словами В.А. Сухомлинского: «В душе каждого ребенка есть невидимые струны. Если их тронуть умелой рукой, они красиво зазвучат». Воспитание и обучение человека - задача сложная, многогранная, всегда актуальная. Приметой последнего времени стало повышение внимания к проблеме целостности влияния на развитие всех сторон личности ребёнка. В каждом ребенке природой заложен огромный потенциал, и его реализация во многом зависит от окружающих его взрослых людей. Учитель, как никто другой, способен помочь ему стать здоровой, свободной, творческой и ответственной личностью, способной к самоопределению, самоутверждению и самореализации. Но есть и такое утверждение: «Человек достигнет результата, только делая что-то сам...»

Вся работа направлена на сохранение здоровья обучающихся.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания,

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Использование на занятиях здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

Хороший эффект дает использование интерактивных форм и методов обучения, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, соблюдаются санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистоту и порядок в помещении кабинета) в соответствии с нормами СанПиНа. Эти же нормы родители с ребятами соблюдают и дома.

Мы используем следующие формы, методы, средства:

- подвижные перемены,
- участие в спортивных соревнованиях,
- сдача норм ГТО,
- организация интересных и полезных часов общения,
- встречи с медицинскими работниками;
- игры – путешествия «По королевству «Будь здоров»,
- организация и проведение акций «Брось сигарету», «Твой режим дня», «Здоровое питание» и др.
- выпуск брошюр «Здоровое питание», «Минздрав предупреждает», написание статей в журналы,
- конкурс сочинений, стихотворений по ЗОЖ.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии лично-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Проблема реализации потенциальных возможностей информационно-компьютерных технологий в процессе обучения становится сегодня все более актуальной.

Рассмотрим некоторые пути и эффективность использования информационно-компьютерных технологий в работе с детьми.

Первый путь – организация и проведение Интернет-олимпиад, викторин, интеллектуальных и творческих конкурсов, тестирования. Участвовать в мероприятиях данного рода может любой ребенок, имеющий

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры доступ к сети Интернет. Тематическая область подобных проектов разнообразна. Дистанционная олимпиада способствует проявлению интеллектуальных способностей ученика, оказывая при этом серьезное влияние на развитие его личностных качеств и характеристик.

Второй путь – создание ученических проектов, презентаций, обучающих программ, защита «портфолио» и т.д. В этом году на конференции призовое место получила работа на тему: «Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики со стрессом». Практика показывает, что наибольшее распространение в учебном процессе получила такая форма работы с детьми как создание презентаций по отдельным темам и разделам программы.

В настоящее время дети используют разнообразный диапазон средств для совместной работы над проектом: веб-страницы, социальные закладки, приложения, блоги и веб-журналы и форумы.

Третий путь – использование материалов сети Интернет.

Эффективным инструментом повышения мотивации учащихся к решению творческих и исследовательских задач являются Интернет – ресурсы.

При использовании ресурсов Интернета у школьников остается электронная папка документов, в которой представлены итоги поисковой работы (мини-каталог ресурсов). Интересные в этом году стали исследовательские работы учащихся, которые получили призовые места на областных конкурсах: «К.И. Чуковский о здоровье», «Спортсмены Куйбышева во время ВОВ» и др.

Четвертый путь – самостоятельная работа учащихся с компьютерными программами на компакт-дисках.

Опыт показал, что выполненные с использованием технологий мультимедиа компьютерные программы на компакт-дисках в большинстве своем имеют универсальный характер и хорошо приспособлены для самостоятельной работы школьников (под руководством учителя) во время подготовки к предметным олимпиадам.

Пятый путь - проведение медиа-уроков, в том числе с использованием электронных образовательных ресурсов для углубленного изучения какой-то одной темы или раздела предмета, повышения познавательной и учебной мотивации.

В работе используем следующие электронные образовательные ресурсы:

- цифровые библиотеки наглядных пособий,
- коллекции видеофильмов,
- коллекции презентаций,

- тренажеры,
- мультимедийные приложения к занятиям,
- видеофрагменты,
- анимационные сюжеты,
- компьютерное тестирование,

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов -

<http://school-collection.edu.ru>

-Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов –

<http://fcior.edu.ru>

-Учительский портал – <http://www.uchportal.ru/>

- Электронные образовательные ресурсы

- <http://festival.1september.ru>

На личном учительском сайте <https://vadim091.wixsite.com/fizkultura>

мы создали интересные разделы:

1. Для детей о ЗОЖ.
2. Уроки
3. Проекты
4. Мультфильмы про ЗОЖ
5. Страничка для родителей и др.

На страничке школьного спортивного клуба «Алекс»

<https://vk.com/public199658651>

родители и ребята могут познакомиться со всеми мероприятиями, проектами, акциями, которые мы проводим вместе с ребятами.

Главный вывод, который можно сделать, обобщив все вышесказанное, что формирование и расширение с помощью ИКТ подобного открытого медиа-пространства позволяет установить эффективное взаимодействие детей, родителей и различных специалистов (педагогов, социальных работников, психологов) при решении актуальных вопросов воспитания, обучения и развития детей.

Литература:

1. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе, М.
2. Ксензова Г.Ю. Инновационные технологии обучения и воспитания школьников, М.: 2001.

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2018/03/18/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v>



Спорт в жизни литературных героев

Спорт, как и чтение – захватывающее и увлекательное занятие. Художественная литература во все времена была призвана формировать идеал человека, развивать лучшие человеческие качества. Спорт нашел отражение во многих произведениях отечественных и зарубежных писателей. Предлагаем познакомиться с книгами, в жизни героев которых спорт сыграл важную роль.

Роман Льва Кассиля «Вратарь республики» - одно из самых первых в нашей художественной литературе и наиболее популярных произведений на спортивную тему. В книге не только увлекательно рассказывается

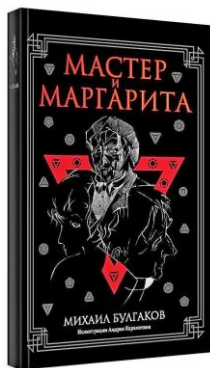
о славе и мастерстве советских спортсменов, но и дается широкая своеобразная картина жизни, исканий и дум молодого поколения в первые два десятилетия Октябрьской революции. Многие из того, о чем говорится в романе (связь труда и спорта, быт опытной молодежной коммуны, вопросы дружбы, товарищества, коллективизма), перекликается с рядом моментов сегодняшней жизни нашей молодежи, средних и старших классов.

Георгий Свиридов «Стоять до последнего». Чемпиона Ленинграда по боксу Игоря Миклашевского незря называют надеждой отечественного спорта. Но в жизнь боксера, как и в судьбу его товарищей по сборной, врывается Великая Отечественная война. Неравные бои, первые потери, отступление, блокадный Ленинград - такие испытания приходится выдерживать вчерашним спортсменам. А Миклашевского ждет еще



одна опасная дорога - в логово фашистского зверя...

Немало шахматно-юмористических находок в великом романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». В шахматы играли Воланд и Кот Бегемот. Бегемот паясничал, чтобы оттянуть момент поражения, оживлял шахматные фигуры и даже превратил коня в лягушку. «...На доске тем временем про-



Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры исходило смятение. Совершенно расстроенный король в белой мантии топтался на клетке, в отчаянии вздымая руки». «...Коня не могу найти, - задуманным и фальшивым голосом отозвался из-под кровати кот, - ускакал куда-то, а вместо него какая-то лягушка попадается».

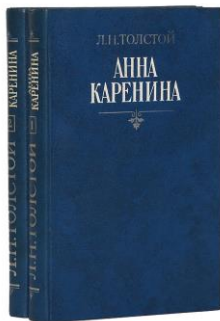
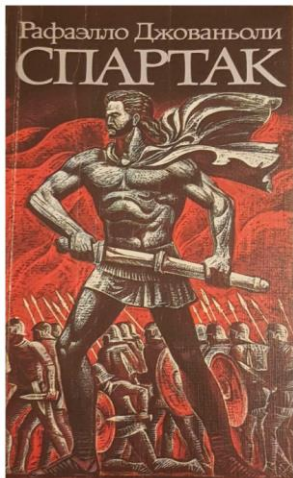
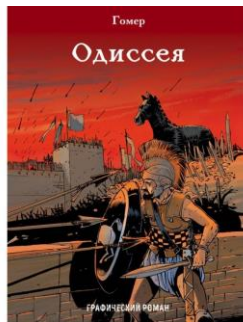
В поэме «Одиссея» легендарного поэта Древней Греции Гомера герой показывает ма-

стерство в беге и единоборствах, побеждая противников за счет хитрости и правильной тактики. Гомер подробно описывает победный выстрел их тугого лука сквозь кольцо на ручках двенадцати топоров.

В романе Рафаэлло Джованьоли «Спартак» описаны печальные и волнующие события, всколыхнувшие древний мир - восстание рабов, гладиаторов (Древний Рим, 74—71 гг. до н. э.). Возглавил крупнейшее в истории Римской империи восстание реальный исторический персонаж - гладиатор Спартак.

Лев Толстой «Анна Каренина». У главного персонажа Алексея Вронского кроме занятий службы и света,

было еще занятие - лошади, до которых он был страстный охотник. «В нынешнем же году назначены были офицерские скачки с препятствиями. Вронский записался на скачки, купил английскую кровную кобылу и, несмотря на свою любовь, был страстно, хотя и сдержанно, увлечен предстоящими скачками... Две страсти эти не мешали одна другой. Напротив, ему нужно было занятие и увлечение, не зависимое от его любви, на котором он освежался и отдыхал от слишком волновавших его впечатлений». (У него завязывается открытый, а не тайный роман с Анной Карениной — знатной петербургской дамой, женой Алексея Каренина. Эти открытые отношения вызывают скандал в светском обществе). Символика скачек в романе многопланова: они становятся символом грядущей судьбы Анны, символом духовного разложения России, символом перелома характера Вронского.

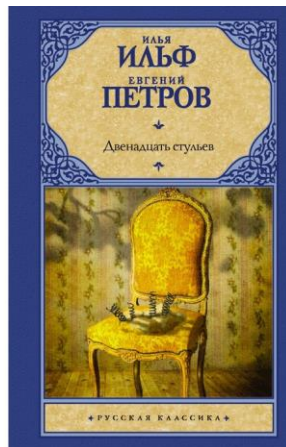


В рассказе «Кусок мяса» Джека Лондона рассматривается художе-



ственное своеобразие проблемы «человек и спорт»: стареющий боксер идет на бой, который решит судьбу его карьеры. Одно-единственное обстоятельство не дает ему покоя — жене не удалось взять займы у мясника ни кусочка мяса. Иногда будущее зависит от сущих, казалось бы, мелочей.

Весьма популярны шахматы в жанре сатиры и юмора. Классическим является роман Ильи Ильфа и Евгения Петрова «Двенадцать стульев». «С утра по Васюкам ходил высокий худой старик в золотом пенсне и в коротких, очень грязных, испачканных клеевыми красками сапогах. Он наклеивал на стены рукописные афиши ... Это важное мероприятие сулило расцвет шахматной мысли в Васюках. – Шахматы! – говорил Остап. – Знаете ли вы, что такое шахматы? Они двигают вперед не только культуру, но и экономику! Знаете ли вы, что шахматный клуб четырех коней при правильной постановке дела сможет совершенно преобразить город Васюки?».



Прочитав эти книги, вы не только насладитесь общением с книгой, но и «откроете» новые грани того или иного вида спорта, подмеченного автором.

Раздел IV. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики со стрессом

**Автор: Вобликова Виктория, 11 класс ГБОУ СОШ №4
г.о.Кинель.**

По утверждению ученых, здоровые люди легче переносят стрессовые ситуации. А что они для этого делают? А оказывается, все просто - занимаются спортом, бегают по утрам или вечерам, катаются на горных лыжах, сноуборде, ходят в тренажерный зал. Вместе с нагрузкой на организм исчезают гнев и другие негативные эмоции. Не забывают они и про правильное питание, сон и режим дня. В своей работе мы ответим на вопрос: правда ли это?

Объект исследования – профилактика стресса средствами физической культуры

Предмет исследования – занятия физической культурой или спортом

Цель исследования – теоретически изучить проблему стресса у школьников; обосновать роль физической культуры в профилактике стресса.

Гипотеза исследования. В обществе существует проблема стресса среди школьников, вместе с тем существуют пути профилактики стресса. Можно содействовать профилактике стрессу средствами физической культуры если:

- разработать суть и структуру, виды, типы стресса;
- определить основные направления профилактики стресса;
- обосновать роль физической культуры в профилактике стресса;

Задачи исследования.

1. На основе теоретического анализа педагогической, психологической литературы изучить суть, виды, типы стресса.
2. Раскрыть причины возникновения стресса.
3. Обосновать роль физической культуры в профилактике стресса.

Методы исследования:

- обзор литературы по данной проблеме;

- анкетирование;
- математическая обработка;
- анализ полученных данных.

Актуальность исследования

В современном мире никто не защищен от стрессов, а тем более учащиеся выпускных классов. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, недосыпание, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни учащихся приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Под стрессом понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1].

Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а вот высокий стресс отрицательно влияет на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. К тому же, чрезмерные переживания и стресс приводят к появлению проблем не только у самого учащегося, но и у его ближайшего окружения [1,2].

Стресс становится вредным, когда он слишком сильный или когда длится слишком долго. Среди негативных последствий стресса ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушения психического здоровья и психологические проблемы. Стресс считается основным виновником в развитии психосоматических заболеваний.

Как отмечают многие ученые, стресс - причина многих заболеваний, а, следовательно, он способен наносить ощутимый вред здоровью учащегося, тогда как здоровье - это залог достижения успехов в учебной, а впоследствии, и трудовой деятельности.

Стресс становится бедой, если мы подчиняемся ему как губительной силе. Наше восприятие, интерпретация событий и обстоятельств, в гуще которых находятся школьники, могут или погубить, или придать новые силы. При здоровом и трезвом восприятии реакции организма на стресс может позволить превратить даже критический стресс в средство для достижения цели. Необходимо формировать стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость - не врожденное свойство организма, оно может формироваться правильным образом жизни, воспитанием и самовоспитанием и при активном занятии физической культурой. Таким образом, ключом к управлению стрессом является активное занятие физической культурой или спортом.

Практическое исследование

Исследовательская работа по профилактике стресса средствами физической культуры

В исследовании приняли участие школьники 9-х, 11-х, классов и студенты 1 курса факультета физической культуры СГСПУ. Всего в исследовании приняли участие 80 человек.

Всех участников протестировали на определение тревожности в школе по тесту Филлипса. Тест Филлипса включает в себя 58 вопросов и позволяет изучить уровень и характера тревожности, связанной с деятельностью в школьной среде: отношение с одноклассниками, с педагогами, оценка собственных действий, самовыражение и т.д.

В тестирование приняли участие: учащиеся 9-х классов – 30 человек, учащиеся 11-х классов – 22 человека, студенты 1 курса – 30 человек.

Были получены следующие результаты

Общая тревожность в школе – общее состояние обучающегося, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

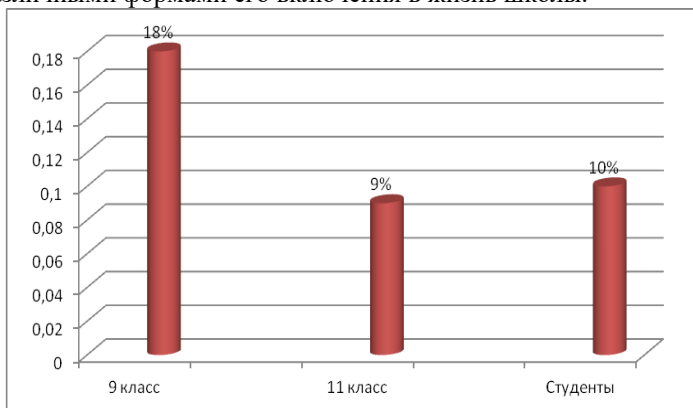


Рис. 1. Общая тревожность в школе

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают – 46% учащихся высокую тревожность – 18% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 4,5% учащихся, высокую тревожность – 4,5 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 10%

Переживание социального стресса – эмоциональное состояние учащегося, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками)

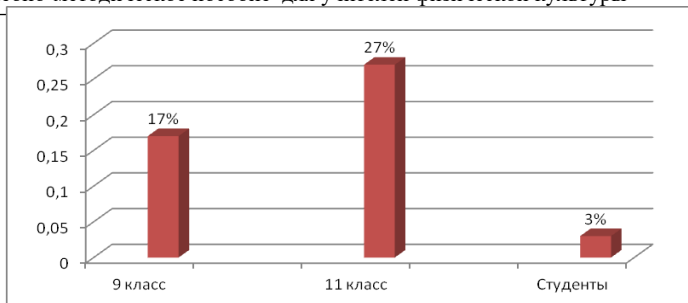


Рис. 2. Переживание социального стресса

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность переживают 14 % учащихся и высокую тревожность – 3,5% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 23% учащихся, высокую тревожность – 4,5 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 3%

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, высокого результата и т.д.

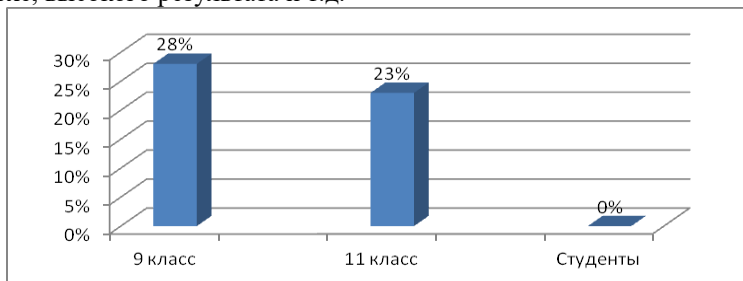


Рис. 3. Фрустрация потребности в достижении успеха

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность переживают 28 % учащихся и высокую тревожность – 3,5% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 23% учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 0%

Страх самовыражение – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

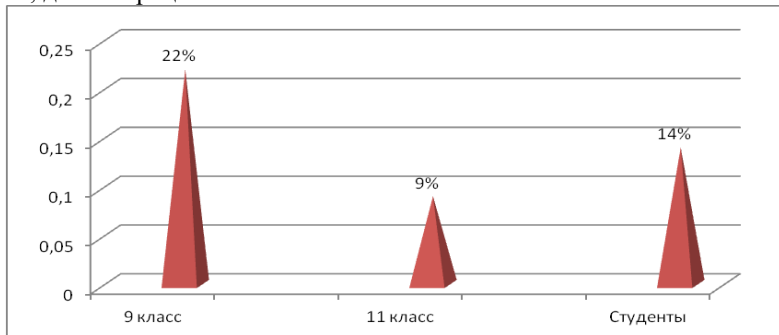


Рис 4. Страх самовыражение

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают 22% учащихся и высокую тревожность – 22% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 9% учащихся, высокую тревожность – 9%

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 14%

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей.

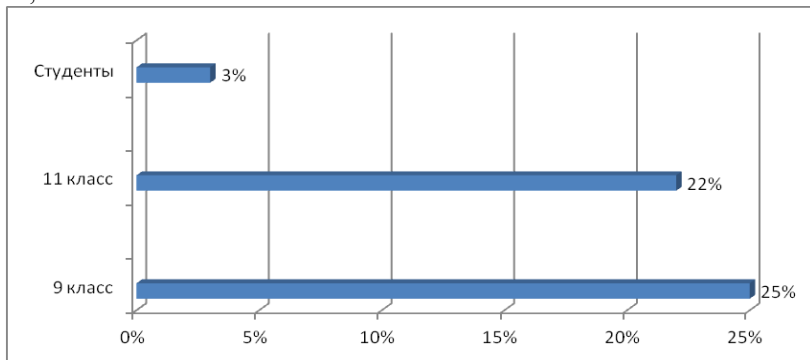


Рис 5. Страх ситуации проверки знаний

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность переживают 14% учащихся и высокую тревожность – 54% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 4,5% учащихся, высокую тревожность – 14% учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают

17%

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценки своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

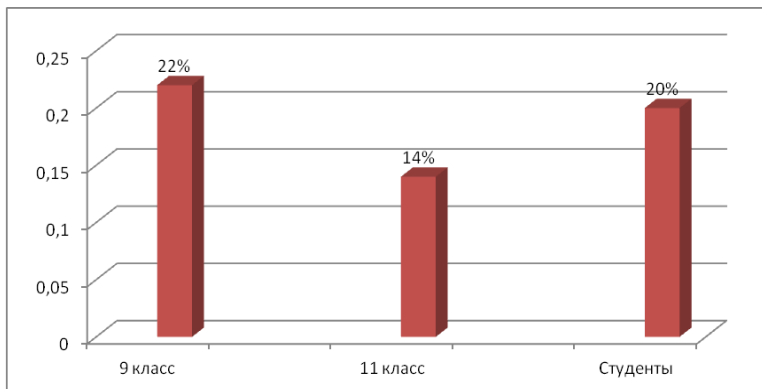


Рис. 6 Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают – 46% учащихся, высокую тревожность – 22 % учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают - 4,5% учащихся, высокую тревожность – 14 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 20%

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособленность ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

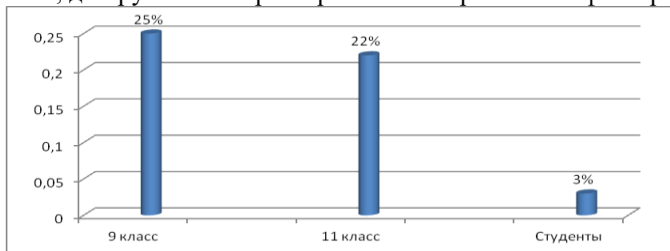


Рис.7 Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

Учащиеся 9 класса имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу 25%.

Учащиеся 11 класса имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу 22%.

Студенты первого курса имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу 3%.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают – 39% учащихся, высокую тревожность – 3,5 % учащихся.

Учащиеся 11 класса и студенты первого курса не испытывают страхи перед взрослыми.

Итак...

Изучив литературу, установили, что стресс - это непрерывное испытание, длящееся всю жизнь и связанное с взаимодействием между личностью и физическими, психологическими, духовными и социальными потребностями жизни.

Стресс порождают не только жизненные кризисы, стрессорами являются все жизненные потребности. Стресс - это находящаяся в нас кинетическая энергия, которую можно использовать и преобразовать в продуктивную, направленную на улучшение жизни движущую силу. Он является естественным компонентом здоровой жизни, но если он выходит из-под контроля, то становится дистрессом и приводит, в конечном счете, к саморазрушению организма.

Занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия активности направляется не на разрушительные действия, как это бывает при сильном раздражении, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями. При занятиях спортом вырабатывается гормон эндорфин, который по-другому называют гормоном радости. Человек чувствует себя сильным, успешным, уверенным.

Результаты исследования показали, что учащиеся 9 класса по всем показателям испытывают повышенную тревожность: 28% не верят в собственных успех; 22% испытывают страх самовыражения; 22% сильно переживают, что о них думают сверстники; 25% ребят имеют низкую физиологическую сопротивляемость, 39% испытывают страх при взаимодействии со старшими (взрослыми).

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры

Учащиеся 11 класса имеют немного другую картину, но тоже испытывают тревожность в отношении со сверстниками 23%; не уверены в собственном успехе также 23%, имеют низкую физиологическую сопротивляемость 28%.

Все что касается студентов 1 курса факультета физической культуры, мы их исследовали для того чтобы подтвердить нашу гипотезу о том, что активное занятия спортом и физической культурой действительно помогает преодолевать стресс. Результаты тестирования показали, что многие ребята также переживают состояния тревожности, так как для них это тоже новый студенческий коллектив, новый вид деятельности, новая атмосфера, новые взаимоотношения, много неизвестного впереди. Но многие ребята занимаются активно спортом, поэтому они могут контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, бороться с тревожным состоянием, именно это подтверждают результаты исследования. 20% студентов переживают страх не соответствием ожиданиям окружающих, но это больше относится к тренировочному процессу, когда идет не соответствие желание тренера и возможности спортсмена.

Стресс стал неотъемлемой частью жизни и избавиться от него бывает иногда сложно, для того чтобы правильно контролировать свой организм, и взять все положительно от стресса необходимо активно заниматься физической культурой или спортом.

В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид спорта. Важно учитывать физические возможности человека, его предпочтения и интересы. Необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм. После тренировки у человека обязательно должны оставаться силы, он должен ощущать прилив бодрости, а не изнеможение.

Во время тренировочного процесса появляется возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применить свои новые знания в обычной жизни, учебе, умение выстраивать новые взаимоотношения со сверстниками и с взрослыми, умение преодолевать психологические напряжения, регулирование собственного состояния. Командные виды спорта позволяют ощутить дух сплоченности, сопричастности, поддержку и уверенность.

Спорт – лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс.

Библиографический список

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007 г.

- Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
2. Кижаяев-Смык Л. А. «Психология стресса», М.: «Наука», 1983.
 3. Коган Б. М. «Стресс и адаптация» - М. «Знание», 1980 г.
 4. Медицинский справочник «Видаль» // Общие сведения о стрессе. М. 2009 г.
 5. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» - М. «Владос», 1999 г.
 6. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» - М. «ТП», 2000 г.
 7. Щекина Е. Г., Дрогвозов С. М. Как бороться со стрессом? М. 2005 г.
- Интернет-ресурсы:

<http://comp-doctor.ru/stress/stress-sport.php>

«Все в музыке. Влияние музыки на здоровье человека».

**Авторы: Ерошенко Ольга, Жукова Алиса, ученицы
ГБОУ СОШ №4 г.о.Кинель**

Введение

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения»

Французский врач 18 века Труссо

«Благодаря музыке в человеке пробуждается представление о возвышенном, величественном. Прекрасном не только в окружающем мире, но и в самом себе»

В. А. Сухомлинский

Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным. В каком-то смысле, вся история человечества – это поиск реальных путей к здоровой, полноценной жизни.

Давно заметив неоспоримое и многосторонне влияние искусства на жизнь и здоровье, человек настойчиво обращался к нему в надежде на помощь. И искусство помогало ему, возвращая силы и душевное равновесие, делая его жизнь достойной человека. Такие возможности искусства не случайны – они лежат в самой его природе. Вполне возможно, искусство и было создано для того, чтобы не только приносить человеку эстетические радости, но и помогать ему, защищать его от всего того, что мешает нормально

существовать.

На чем же основано такое могущество искусства? Каждый вид искусства действует на человека по-своему. Например, по мнению французского театрального режиссера Ж. Жане - «театр возвращает людям человеческую нежность», а вот наш великий земляк Н. А. Некрасов считал, что «в душе каждого человека есть клапан, который открывается только поэзией» [5].

В своей работе мы будем говорить о музыке, ее влиянии на здоровье человека и роли в физической культуре.

Объект исследования - здоровье человека

Предмет исследования - музыка и физическая культура

Цель нашего исследования – выявление позитивных сторон влияния музыки на здоровье человека, ее роль и место в физической культуре. В работе мы рассматриваем и изучаем научный материал по данной теме - результаты работы учёных разных времён, разных стран, проводим анкетирование, эксперимент.

Задачи:

- изучить литературу по теме исследования;
- подготовить экспериментальный материал;
- провести эксперимент;
- сделать выводы.

Методы исследования:

- обзор литературы по данной проблеме;
- анкетирование;
- эксперимент;
- анализ полученных данных.

Актуальность: В наше время в обществе остро стоит проблема малоподвижного образа жизни, недостаточности физической активности, как следствие недостаточного интереса к занятиям физической культурой, занятия с использованием музыки повышают эмоциональный подъем, стимулируют активную форму выполнения физических упражнений.

Гипотеза: Различные музыкальные композиции по-разному влияют на психоэмоциональное состояние и здоровье человека, если правильно использовать знания о влиянии музыки, то это положительно повлияет на его здоровье в целом.

Глава 1. Теоретическое исследование

1.1. История вопроса

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги

использовали музыку для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния музыки, пытаясь определить ее роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности.

Одним из первых государств Древнего мира, узаконивших прикладное применение музыки в физическом воспитании подрастающего поколения в масштабах страны, была Спарта. В 663 году до н. э. некто Фалет завёз в Спарту из Крита гимнопедии (своеобразные специфические песни-пляски), под благозвучные мелодии которых выполнялись различные гимнастические упражнения, приемы борьбы и кулачного боя. В первом тысячелетии до н. э. музыкальная стимуляция в спортивной деятельности всё более прочно входит в обиход Олимпийских и других массовых спортивных состязаний античного мира. По мнению автора, массовое внедрение музыки в физическую культуру Спарты ранее других государств, по всей видимости, сыграло свою положительную роль в достижениях спартанских атлетов на Олимпийских играх в VII до н. э. Успешному примеру Спарты начинают следовать и другие государства.[6]

При этом особое внимание следует обратить на то, что уже в те времена подбор и применение музыки начинает дифференцироваться в зависимости от специфики того или иного вида двигательной деятельности. Великий Сократ говорил: «Часто то, что прекрасно для бега, безобразно для борьбы, а то, что прекрасно для борьбы — безобразно для бега: потому что все хорошо и прекрасно по отношению к тому, для чего оно хорошо приспособлено, и, наоборот, дурно и безобразно по отношению к тому, для чего оно плохо приспособлено», и греки великолепно пользовались этим теоретическим положением в своей спортивной практике. Сведения о музыкальной стимуляции различных видов деятельности жителей древней Эллады содержатся в трудах Платона, Геродота, Лукиана, Эвклида и других древних учёных.

В культуре Древнего Востока и Индии есть свидетельства разнообразного применения музыки и в медицине. Так Авиценна (Ибн Сина) утверждал в «Каноне врачебной науки»: «Страдающих меланхолией необходимо развлекать музыкой» и считал, будто бы хорошее пение утешает боль, отвлекает от нее и даже усыпляет.[2]

Большое внимание музыке как лечебному фактору, уделяла и европейская медицина. Известно, например, что в XIII веке в больницах существовали специальные помещения, где в лечебных целях использовалась музыка. В XVIII веке лондонский врач Ричард Броклесби написал свои «Рассуждения о древней и современной музыке и применении ее в лечении болезней», предложив ряд методических приемов использования музыки при различных заболеваниях.

В начале XX века наш знаменитый соотечественник академик Бехтерев стал изучать влияние музыки на организм человека с точки зрения медицины, и позднее его начинание было подхвачено в разных странах мира и лечебные эффекты музыки стали подтверждать экспериментально.

В результате своих исследований Бехтерев пришел к выводу, что музыка влияет на системы дыхания и кровообращения человека, может устранять усталость и бодрить, он подчеркивал, что не случайно у людей сложилась традиция петь колыбельные детям и считал, что без них полноценное развитие ребенка вообще невозможно.

1.2 Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры

Помимо укрепления здоровья и совершенствования физической формы физическая культура имеет своей целью всестороннее развитие личности. Использование музыки во время занятий может сыграть большую роль. Так музыкальное сопровождение может способствовать:

- повышению работоспособности;
- развитию координации движений;
- воспитанию чувства и понимания ритма, такта мелодии, и как следствие выработке красивых выразительных движений;
- активации волевых усилий, возникновению эмоциональных переживаний;
- обогащению слухового и двигательного опыта.

Кроме того, использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач, главными из которых являются следующие:

- содействие всестороннему гармоничному развитию личности занимающихся через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности;
- способ тренировки одновременно тела и души;
- способствование организации занимающихся в процессе занятий (при выполнении физических упражнений, различных перестроений, смене движений и места в зале);
- содействие решению основных задач занятия и каждой его части;
- содействие улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния занимающихся.[3]

Для занятий физической культурой подойдёт простая по содержанию и бодрая по характеру звучания музыка — танцевальные и эстрадные песенные произведения, такое музыкальное сопровождение занятий физической культурой с успехом применяется и в нашей школе.

Использование музыкального сопровождения в любых форматах физической активности содействует всестороннему гармоничному развитию личности. Музыка способствует развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, музыкального вкуса. Её применение на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает разнообразить тренировки, стимулировать и мотивировать тренирующихся к новым достижениям, а также ускоряет процессы освоения техники правильного выполнения движений.

1.3 Музыка и пение – мощные оздоровительные факторы

Мир, в котором мы живём, наполнен природной музыкой, шелестом деревьев, пением птиц, различными шумами, громкими или тихими. Эта природная музыка является мощным энергетическим потоком, несущим гармонию в жизнь человека. Наверное, каждый человек любит петь или пытается петь. Но мало кто знает, что правильное красивое пение имеет не только эстетический, но и физиологический оздоровительный эффект. Правильное пение - это, в первую очередь, правильное дыхание. Правильное дыхание является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, у-шу и другие. [7]

Приведены новейшие примеры лечебных свойств пения:

- пение помогает в лечении многих хронических заболеваний и депрессий.
- австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

По данным физиологии воздействие на человека музыки и пения выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на: психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической перестройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, стимулирует мыслительную деятельность, ослабляет нагрузку на работающие звенья, увеличивает работоспособность человека.

Все это - нелекарственная реабилитация функционального состояния человека. Коррелирующее влияние музыкотерапии выражается: в улучшении самочувствия, в снижении психоэмоционального напряжения, в нормализации вегетативного тонуса организма, в росте эффективности деятельности.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Врачают естественные и искусственные звуки. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

- замедляют пульс,
- увеличивают силу сердечных сокращений,
- способствуют расширению сосудов,
- нормализуют артериальное давление,
- стимулируют пищеварение,
- улучшают аппетит,
- облегчают установление контакта между людьми,
- повышают тонус коры головного мозга,
- улучшает обмен веществ,
- стимулируют дыхание и кровообращение,
- усиливают внимание

Глава 2. Практическое исследование

2.1 Организация исследования в ГБОУ СОШ №4 г.о. Кинель

Исследования о влиянии музыки на здоровье человека было организовано на базе нашей школы.

В эксперименте приняли участие учащиеся 7 -х классов, учителя школы. Всего в эксперименте участвовало 37 человек.

Эксперимент состоял из трех этапов:

1 этап – организация исследования:

- определить группу ребят, учителей, участвующих в эксперименте;
- представить методики исследования.

2 этап – изучение о влиянии музыки на здоровье человека - анкетирование; (приложение 1)

- проведение эксперимента «Влияние музыки на здоровье человека»;

3 этап - анализ исцеляющей силы музыки;

4 этап - проведение разминки на уроке физической культуры под музыкальное сопровождение.

Получив информацию о влиянии музыки на человека, мы провели несколько экспериментов. Для того чтобы выяснить как учащиеся и учителя школы относятся к музыке, мы провели социологический опрос. Анонимно мы задавали всего 6 вопросов:

1.Какая музыка Вам больше нравится?

2.Как Вы думаете, правда ли, что музыка влияет на организм человека? Почему?

3. По-вашему, какая музыка оказывает больше пользы на организм человека?

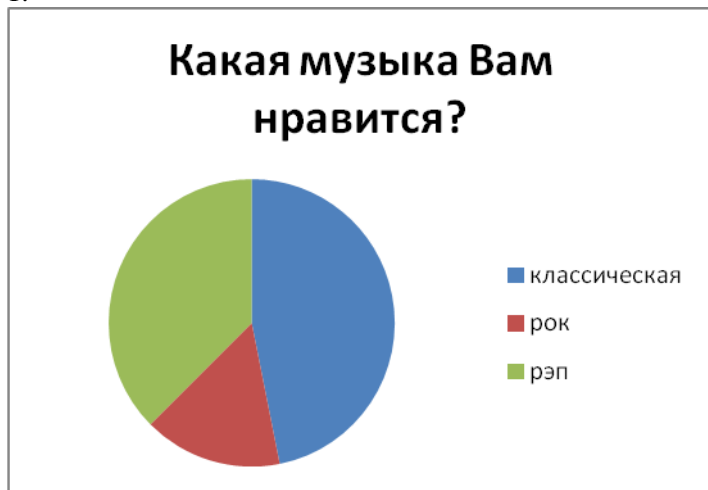
4. Какую музыку и при каких обстоятельствах вы слушаете?

5. Зачем человеку музыка?

6. Какие песни вы любите петь?

Анализ анкет показал:

1.

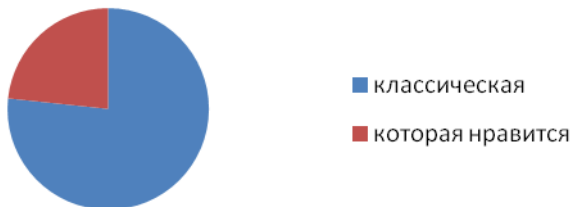


2.



Почему? 29 человек – успокаивает в большей степени, если для здоровья ее слушать.

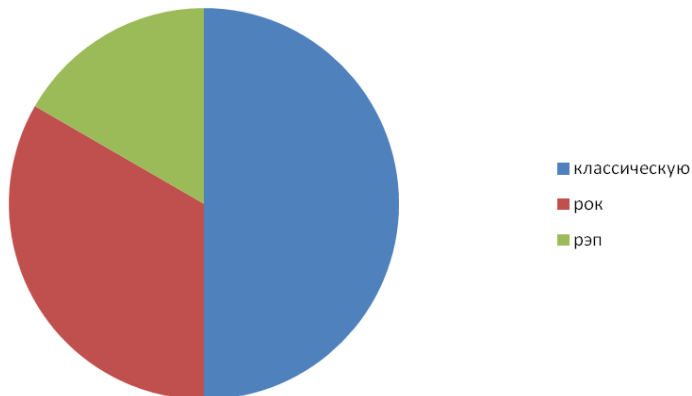
По-вашему, какая музыка оказывает больше пользы на организм человека?



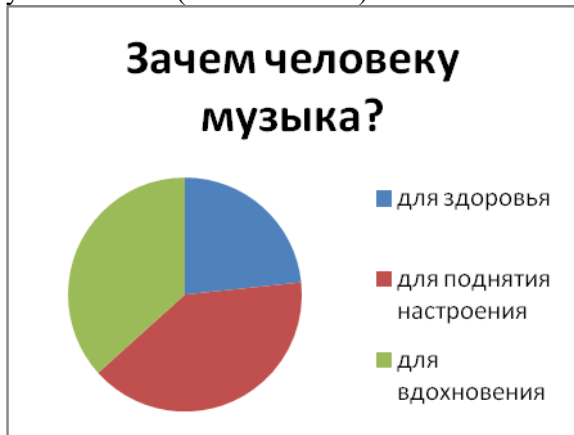
3.

4.

Какую музыку Вы слушаете чаще?

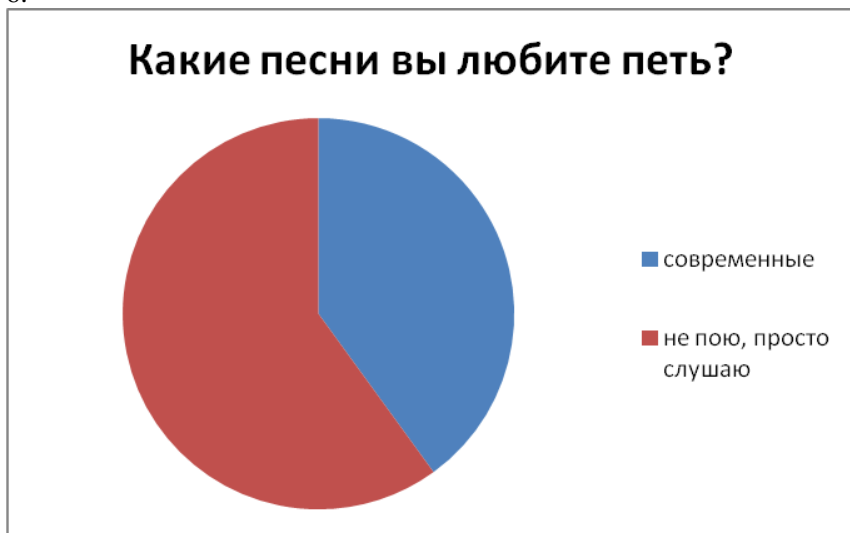


При каких обстоятельствах вы слушаете эту музыку?
Ребята ответили - если грустно, скучно (рэп, рок); если нужно успокоиться (классическая)



5.

6.



Можно сделать вывод: практически все знают авторов классической музыки (называли при ответах в устной форме: Баха, Бетховена), слушают эту музыку, увлекаются современными музыкальными течениями, понимают, что музыка важна для здоровья человека.

Анализ учительских анкет показал:

- 1.Какая музыка Вам больше нравится? – классическая – 7 человек.
- 2.Как Вы думаете, правда ли, что музыка влияет на организм человека? Почему?- да, влияет: успокаивает – 5 человек, поднимает настроение – 2.
3. По-вашему, какая музыка оказывает больше пользы на организм человека? -классическая – 7 человек.
- 4.Какую музыку вы слушаете?- классическую – 7 человек.
- 5.Зачем человеку музыка?- для веселья – 3 человека; -для приведения организма в спокойное состояние – 4 человека.
- 6.Какие песни вы любите петь?- для настроения пою современные песни – 5 человек; не пою, просто слушаю – 2.

Мы предложили ребятам 7 класса написать мини-сочинение на тему: «Музыка в моей жизни».Практически все написали, что музыка важна для здоровья человека.

Далее решили провести еще один эксперимент в спортивном зале во время нескольких уроков физической культуры. Нас интересовала первая часть урока – разминка под музыкальное сопровождение и без него.

Почему разминка так необходима и какое влияние она оказывает на организм?

- помогает избежать травм и растяжений во время занятий спортом,
- мышцы и связки разогреваются, и становятся более эластичными и прочными,
- повышается температура тела, в результате чего улучшается кровообращение и создается оптимальный сердечный ритм,
- увеличивается выносливость и работоспособность организма,
- резкий переход к спортивным тренировкам без разминки может спровоцировать нарушение ритма сердечной деятельности, головокружение, одышку,
- усиливается работа дыхательных органов, в результате организм лучше оснащается кислородом.

Урок в 7 классе мы начали с разминки и под музыкальное сопровождение. Что мы увидели? Ребята в этом возрасте любят слушать музыку, соответственно ритмично двигаются при ее звучании. В результате музыкальной разминки у ребят повысилась текущая работоспособность организма, улучшилось настроение, улыбка присутствовала на протяжении всей разминки.

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры

Мы заметили, что музыка – одна из тех «изюминок», которые поднимают не только настроение, но и эффективность урока, превращая выполнение монотонных программных заданий в интересное занятие.



задорно, как хотелось бы.

Картинка 1. Разминка в музыкальном сопровождении.

Картинка 2. Настроение бодрое, всем весело.

Чего не скажешь о другом уроке, где учитель не использовал музыкального сопровождения. Ребята выполняли движения разминки, но не так



Картинка 3. Разминка без музыкального сопровождения.

Какая музыка была нами подобрана? При подборе музыки, как для отдельных упражнений и заданий, так и для целых групп или серий упражнений, учитель использовал различный музыкальный темп:

Медленный - дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упраж-

нения на равновесие;

Умеренный – упражнения на растягивание, для мышц шеи;

Средний - упражнения спортивно-гимнастического стиля, (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги;

Быстрый - бег, прыжки, танцевальные движения;

Очень быстрый - бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла.

Музыкальная разминка отвечает духу и требованиям своего времени, потребностям современной молодежи, повышает уровень мотивации к урокам физической культуры, повышает эмоциональный уровень проведения урока.

2.2. Пение формирует осанку, пение - прекрасный тренинг для дыхания

Очевидно воздействие пения на физическое развитие детей: улучшается кровообращение, дыхание, укрепляются голосовые связки, развивается приятный тембр голоса, развивается координация голоса и слуха, улучшается детская речь. Пение формирует хорошую осанку. Необходимо сохранять прямую осанку во время пения. Когда человек поет, используя диафрагму, то ему нужно дышать глубже, а для этого требуется идеальная осанка. Необходимо держать спину прямой, плечи отвести назад и следить, чтобы они оставались неподвижными. Так будет набираться больше воздуха при вдохе, что, соответственно, усилит голос. Диафрагма находится сразу под ребрами, которые окружают легкие, а значит, когда сутулится человек, ребра давят на легкие и не дают им достаточно расшириться. В результате не хватает дыхания.

Только при сохранении осанки, а именно: голова держится прямо, шейные мышцы свободны, плечи без напряжения слегка опущены и отведены назад, спина прямая, низ живота подтянут – становится возможным воспитание навыков полного дыхания. Правильная осанка и сбалансированное дыхание взаимосвязаны. Любое изменение осанки в первую очередь отражается на позвоночнике и грудной клетке и, соответственно, затрудняет работу органов дыхания, нарушает механизмы дыхания. В процессе закрепления правильной осанки развиваются дыхательные мышцы. Дыхательные упражнения помогают формированию правильной осанки.

Польза пения для дыхания очевидна. Чем чаще человек занимается пением, тем лучше тренирует дыхание, улучшая и увеличивая вентиляцию легких, стимулируя дыхательную мускулатуру. При пении человек вынужден делать быстрый вдох, задерживать дыхание, делать медленный выдох, что постепенно приводит к накоплению углекислого газа в составе крови. Это приводит к стимулированию и активной деятельности защитной системы. Пение увеличивает скорость выздоровления при бронхитах, пневмонии, облегчает состояние при бронхиальной астме, неврозах, депрессиях.

За подтверждением того, что пение приносит пользу для дыхания, мы отправились за списками ребят, которые чаще принимают участие в школьных и окружных соревнованиях по легкой атлетике, по лыжным гон-

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры кам. И действительно, те ребята, которые бегают лучше, у которых результаты лучше, они занимаются в школьном хоре, в музыкальной школе.

2.3. Оздоровительная сила музыкально-танцевального флешмоба

Флешмоб или флэшмоб (от англ. *flash mob* — flash вспышка; миг, мгновение; mob толпа; переводится как «мгновенная толпа») это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (сценарий) и затем расходится.

Среди возможных вариантов участники флешмобов часто ищут:

- развлечение;
- попытка получить острые ощущения;
- ощущение причастности к общему делу;
- получить эффект, как от групповой психотерапии;
- эмоциональная подзарядка;
- приобретение новых друзей

Как мы решили использовать в школе флешмоб? Что мы решили организовать в школе, работая над этой темой?

Украсит любой, самый серый день, вернет улыбку на лицо в любой, самый скучный момент, поднимет настроение до небес – это все о музыкально- танцевальном флешмобе. Танцевальный флешмоб - это всегда взрыв эмоций, позитива, радости и хорошего настроения! Конечно, лучше один раз увидеть вживую, а ещё лучше поучаствовать самому в таком великолепном действии.

Заключение

На основании изученного материала можно сделать вывод о том, что музыкальное сопровождение в зависимости от цели применения способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его применение на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятия, а также может ускорять процессы овладения техникой движения.

В современном мире для многих людей здоровье является далеко не самым важным в жизни. Повседневные дела, работа и учеба занимают большую часть нашей жизни, являясь ее неотъемлемыми составляющими.

Однако не надо забывать, что на свое здоровье и занятия физкультурой тоже следует обращать внимание и выделять хоть немного личного времени. Хотя ритм современной жизни заставляет многих людей отказываться от спорта и активного отдыха, стоит помнить, что физическая активность — залог хорошего самочувствия, здоровья. А если еще включить музыку, то можно получить дополнительный заряд энергии. Необходимо уделять время для занятий физической культурой. Движение — это жизнь! Наша гипотеза подтвердилась: Различные музыкальные композиции по-разному влияют на психоэмоциональное состояние и здоровье человека, если правильно использовать знания о влиянии музыки, то это положительно повлияет на его здоровье в целом

Используемая литература

1. Желтевич В. Г., Игнатович Д. А., Григоревич И. В., Салычич А. Ф. Воздействие музыкального сопровождения на физическую активность.
2. Райгородский Б.Д. Что может музыка? - Музыка в школе, 2004, №4.
3. Попова С. Ю., Чернышева И. В., Шлемова М. В., Липовцев С. П. Значение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре.
4. Понкратьева Л. П., Минина В. А. Значение физической активности в жизни человека // Молодой ученый. — 2016. — №24. — С. 568-571.
5. Чердниченко Т. В. Музыка в истории культуры. - Долгопрудный: Аллегро-пресс, 1994.
6. Фролова Т.А. Влияние музыки на здоровье человека. - Музыка в школе, 2008, №1.
7. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С. 895-900.

Интернет- источники:

- http://www.ereading.club/chapter.php/150573/6/Satori_Muzykal%27naya_tera_piya_v_epohu_Vodoleya.html
- <https://tatiynaselt.jimdo.com/для-вас-родители/консультация-оздоровительная-функция-музыки/>
- <http://old.moluch.ru/archive/117/32130/>

«Советские спортсмены во время ВОВ» (Спортсмены, прошедшие через концлагеря)

**Авторы: Михеев Анатолий, Ператкин Роман,
ученики ГБОУ СОШ №4 г.о.Кинель**

Введение

«Каждый спортсмен стоит в бою нескольких рядовых бойцов, а взвод спортсменов - надежнее батальона, если предстоит сложная боевая операция»

Герой Советского Союза генерал армии Иван Ефимович Петров.

Есть вещи, которые обязаны помнить, которые не вправе забыть ни дети тех, кто это испытал, ни внуки, ни все следующие поколения. Этому нет прощения, с таким нельзя примириться.

С первых дней войны весь советский народ поднялся на борьбу с фашизмом. Не могли остаться в стороне и спортсмены.

Будущие чемпионы Европы, Мира, Олимпийских игр, сменив спортивное трико и бутсы на военную форму и кирзовые сапоги, служили в частях специального назначения, в разведке, на море, в артиллерии, прошли концлагеря смерти, вызывали огонь на себя, они были там, где было труднее всего, и шли туда, откуда могли не вернуться.

Боксеры, борцы, гимнасты, легкоатлеты, штангисты, футболисты, хоккеисты, многие из них не вернулись и полегли в сражениях, а те, кто остались в живых вернулись на спортивные арены, «сражались» потом на международных соревнованиях за себя и за того парня, который не вернулся из боя.

Цели исследования:

1. Показать опасность возрождения фашизма и нацизма.
2. Показать силу духа, силу воли советских спортсменов.

Задачи:

- изучить литературу по данной теме,
- показать масштаб и характер преступлений фашистов и нацистов в отношении в частности советских спортсменов,
- показать героизм спортсменов по время ВОВ,
- предостеречь будущее поколение от пагубного влияния националистов.

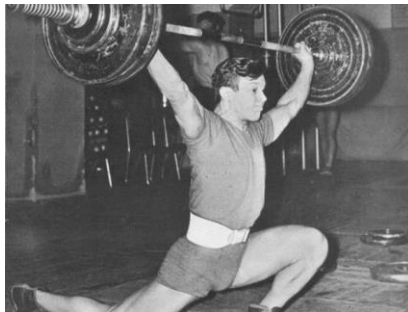
Актуальность. До сих пор в памяти многих остались зверства и террор фашистов, концентрационные лагеря и камеры пыток. Но как показывает действительность, термин фашизм, не является лишь историей. Проблема фашизма и нацизма не только не теряет, но более того, приобретает все большую актуальность. На данный момент существуют тенденции к оправданию, или же точнее сказать, к «обелению» фашизма и нацизма. Этот процесс, как правило, сопровождается фальсификацией исторических фактов, поэтому, для того чтобы сохранить историческую справедливость, необходимо подробно исследовать все малоизученные аспекты.

Глава 1. Воины-спортсмены.

Для того поколения чемпионов честь страны действительно не была пустым звуком, а лучшим «допингом» им послужила жизненная закалка. То было поколение Победителей, водрузивших знамя над поверженным Рейхстагом, и ни одна сволочь в мире не посмела бы издеваться над ними, заставляя их выступать под белым флагом!

Евгений Лопатин.

Евгений Лопатин в раннем возрасте лишился отца, а когда ему было 10 лет, вместе с семьей переехал в Саратов. Здесь он в 1937 году познакомился с приехавшим в город автором первого учебника по тяжелой атлетике Николаем Лучкиным и под впечатлением от этой встречи решил заняться штангой.

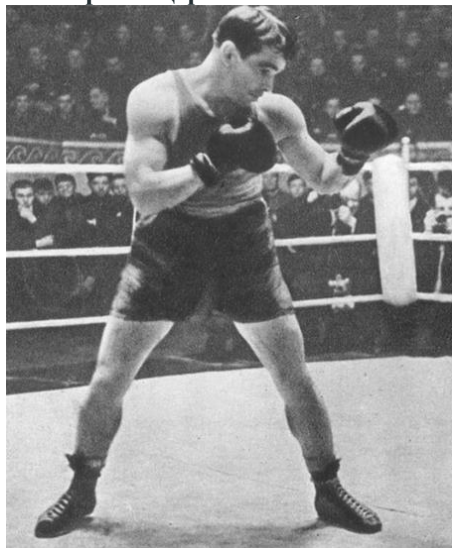


В 1940 году Евгений вместе с женой и двумя сыновьями переехал в Ленинград и сразу же был включен в сборную города.

Однако началась Великая Отечественная война, Лопатин отправился на фронт и в конце 1942 года получил тяжелое ранение в руку. После госпиталя был направлен в Куйбышев на должность преподавателя в местное военное училище, а потом переведен тренером в общество «Динамо».

Тяжелой атлетикой вновь начал заниматься, чтобы разработать травмированную руку. В 1947 году стал чемпионом СССР и серебряным призером чемпионата Европы. В 1950 году в Париже стал чемпионом Европы и серебряным призером чемпионата мира (оба турнира проводились в столице Франции параллельным зачетом)

Сергей Щербаков.



Сергей Щербаков родился в 1918 году в Москве, в простой пролетарской семье. После окончания школы работал токарем на заводе «Авиахим» и занимался акробатикой во дворце спорта «Крылья советов». Но брат Сергея, Александр, уговорил бросить акробатику и заняться боксом. Ради справедливости надо отметить, что Сергей и в акробатике показывал хорошие результаты и имел первый разряд в данной дисциплине.

Конечно, восемнадцать лет считается довольно поздним сроком для бокса, но Сергея это не пугало, и он начинает тренироваться у

тренера А. Бессонова. С первых тренировок он начинает показывать такую работоспособность и упорство, что уже через два года в 1939 году он занимает третье место на чемпионате СССР, а уже в 1940 году становится серебряным призером. Отличные физические данные и отличная реакция делают свое дело, Сергей Щербаков вошел в число сильнейших боксеров Советского Союза.

После второго места на чемпионате, Сергей начинает усиленно готовиться к новому первенству страны, но все планы ломает война и он уходит добровольцем на фронт. Сергея зачисляют в диверсионную бригаду особого назначения НКВД, которая выполняет специальные задачи в тылу врага.

В ходе одной из операций, зимой 1942 года, Сергея тяжело ранило, до госпиталя добирались очень долго, пока его несли, нога потеряла чувствительность. В госпитале вынесли приговор - ампутация. Боксёр-диверсант стал убеждать, доказывать, что он боксер, что он еще не стал чемпионом, что без ноги ему придется забыть о ринге. Врачи недоумевали, какой бокс, тут бы жизнь спасти.

Щербаков сказал врачу: «Бокс - моя жизнь. У меня хватило силы воли стать боксером. Значит, хватит силы воли, чтобы уйти из жизни». Врачи спасли ногу, но ступня почти не сгибалась. Сергей, еще в госпитале,

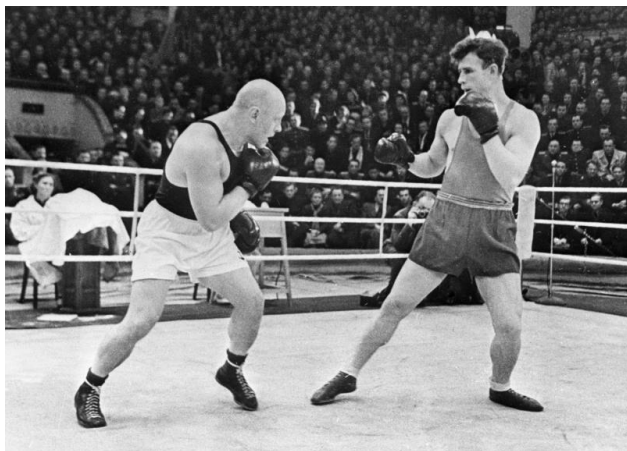
Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры *превозмогая дикую боль, начинает тренировать ногу, обрабатывая боксерскую стойку.*

Не успев выйти из госпиталя, с забинтованной ногой, Сергей Щербаков выходит на ринг и начинает готовиться к чемпионату СССР. В 1944 году возобновляется чемпионат Советского Союза, прерванный войной на три года. Это был чемпионат Сергея, на котором он исполнил свою мечту, став чемпионом СССР в полусреднем весе. Он удерживал свой титул в течение десяти лет. Надо заметить, что данный рекорд еще никем не побит.

В 1952 году многократного чемпиона страны включают в сборную Союза, и он едет на первую для советских спортсменов Олимпиаду в Хельсинки, где становится серебряным призером ир и это в 34 года. За свою боксерскую карьеру заслуженный мастер спорта СССР Сергей Щербаков провел 227 боев, одержал 207 побед, из них 78 нокаутом.

Николай Королев.

Применять на войне свои спортивные навыки пришлось и заслужен-



ному мастеру спорта по боксу Николаю Королеву.

Лучший в СССР во второй половине 30-40 гг., один из сильнейших мастеров в истории советского бокса, Николай Королев провел на ринге в общей сложности 219 боев и в 206 одержал победу. Девять раз он становился чемпионом СССР в тяжелой категории и пять раз был абсолютным чемпионом

страны. Сразу же после объявления войны Николай записывается добровольцем и воюет в составе ОМСБОН. Вскоре он отправляется с партизанским отрядом под командованием будущего Героя Советского Союза Дмитрия Медведева в тыл врага. Партизаны доставляли гитлеровцам много неприятностей. «За сто двадцать дней, проведенных во вражеском тылу, наш отряд совершил около пятидесяти боевых операций» - вспоминал Королев в своей автобиографической книге «На ринге». Вскоре уже пять партизанских отрядов из местного населения образовалось в районе действия

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры отряда Медведова. Оккупантам наносился удар за ударом. То здесь, то там рвалась связь, летели под откос воинские эшелоны, взрывались мосты, уничтожались автоколонны и воинские подразделения. Однажды гитлеровцы решили разделаться с партизанами и послали крупный отряд эсэсовцев с пулеметами и минометами. Окруженные партизаны на требование немедленной сдачи в плен, ответили дружным огнем. Выходя из окружения, Медведов был ранен и не мог передвигаться. Тогда Николай Королев взвалил своего командира на плечи и понес. Неожиданно они наткнулись на немцев. Королев, подняв руки, пошел навстречу врагам. Фашисты решили, что партизан идет сдаваться и стрелять не стали. Приблизившись вплотную, Королев молниеносными ударами нокаутировал пятерых гитлеровцев, забрал автомат и пристрелил еще одного. Путь в лес был открыт. Свыше километра пришлось ему нести командира, пока их не встретили свои. Вот так спортивная подготовка помогла Николаю Королеву спасти свою жизнь и жизнь командира. За этот подвиг он был награжден орденом Боевого Красного Знамени. В своей книге Королев писал: «В тяжелые минуты я всегда добрым словом вспоминал занятия физической культурой, спортом. Физкультура, закалив меня, позволила легче переносить все невзгоды и лишения партизанской жизни. Она помогла мне стать хорошим бойцом. Я быстро ориентировался, например, в ходе боевых схваток».

Список наших спортсменов-героев может получиться просто бесконечным. Так, тяжелоатлет, серебряный призёр Олимпиады 1952 года Николай Самсонов служил в разведке, был трижды ранен и награждён орденом Красной Звезды за взятие ценного «языка». А, например, за хоккейную сборную, выигравшую первую для Советского Союза Зимнюю Олимпиаду 1956 года в Кортина-д'Ампеццо, выступали фронтовики Александр Уваров, Евгений Бабич и Николай Сологубов.

Глава 2. Советские спортсмены, прошедшие через концлагеря *Концлагеря – место зла и бесчеловечности*



Несколько концлагерей, крайняя степень истощения... Советские спортсмены не просто выдержали все ужасы фашистского плена. После войны они вернулись в спорт сильнее, мудрее, могучее!

Советские спортсмены того поколения не получали за свои победы призовые в десятки тысяч долларов и «крутые» автомашины. Они не нуж-

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
дались в анаболиках и мельдони. И побеждали они вовсе не из страха перед репрессиями в случае неудачи на международных соревнованиях – как «объясняют» порою достижения советских атлетов того времени некоторые сегодняшние «правдоискатели». Ну чем можно было ещё запугать человека, прошедшего Бухенвальд? Вот несколько историй...

2.1. Советский гимнаст Виктор Чукарин.

Советский гимнаст прошел 17 концлагерей. А потом выиграл две Олимпиады.

17 концлагерей, спасение с заминированной баржи, крайняя степень истощения - советский гимнаст Виктор Чукарин не просто выдержал все ужасы фашистского плена. После войны он вернулся на помост сильнее, чем был: завоевал 11 олимпийских медалей и не уступал никому лидерство в многоборье на протяжении пяти лет. Товарищи по команде восхищались его спокойствием и выдержкой, а соперники открыто признавались, что Чукарина невозможно победить.

Во время Великой Отечественной войны Чукарин прошел фашистский плен. Узник № 10491.

Виктор Чукарин - уроженец Донецкой области. В спортивную гимнастику он пришел по настоянию школьного учителя, который увидел в юноше талант. Спортом Виктор увлекся всерьез. Он даже отказался от учебы в Мариупольском металлургическом техникуме (куда, несмотря на серьезный конкурс, поступил) ради Киевского техникума физкультуры. В 1940 году Чукарин впервые выиграл чемпионат Украины, за что получил звание мастера спорта СССР. Виктор мечтал о медали и на первенстве СССР, но все планы разрушила война.

Спортсмен ушел на фронт добровольцем в 1941-м, когда ему было 20 лет. Воевал Чукарин в артиллерии на Юго-Западном фронте, защищал Киев. Спустя несколько месяцев он оказался под Полтавой, был ранен и контужен, а потом попал в плен. Из Украины его перевезли сначала в Эстонию, затем в Польшу, а в 1942-м — в



Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
Германию. Фашисты перемещали узников из лагеря в лагерь, периодически устраивая массовые казни, но каждый раз Чукарину везло.

Бухенвальд стал для гимнаста 16-м по счету лагерем смерти. Он в списке самый крупный: остальные представляли собой только огороженные колючей проволокой территории, на которых часто не было даже элементарных построек для содержания заключенных. Чукарин неоднократно пытался бежать, но тщетно. По счастью, за эти попытки узника не расстреляли: он лишь несколько раз получал прикладом автомата по голове. От этих ударов у него остался рубец.

В Бухенвальде Чукарин, заключенный № 10491, провел почти год. Там по 12-14 часов в сутки работали на каменоломнях. Но даже в таких условиях спортсмен не оставлял мысли о гимнастике: время от времени он занимался повторением самых простых элементов из своей чемпионской программы. К тому же гимнастику практиковали некоторые надзиратели в лагере, и Чукарин подсматривал за ними, перенимая навыки.

Последние месяцы войны Виктор провел в Зандбостеле, концлагере в 60 километрах от Гамбурга. Хотя англичане пришли туда 29 апреля 1945 года, заключенных освободили гораздо позже. И не всех: от части из них фашисты попытались избавиться в первых числах мая. Гитлеровцы перевезли узников, среди которых был и Чукарин, на берег Балтийского моря и загнали в трюм заминированной баржи. Буксирный катер повел ее в море. *«Мерно бьются волны о металлические борта. Зябко жмемся друг к другу в холодной темноте сырого трюма. По-прежнему получаем кипяток и свои двести граммов хлеба. По-прежнему покрикивают на нас охранники. Но сердцем каждый чувствует: разладилась гитлеровская военная машина со всем ее холодным, не знающим пощады распорядком»,* - вспоминал Чукарин в прижизненно изданной книге *«Путь к вершинам»*.

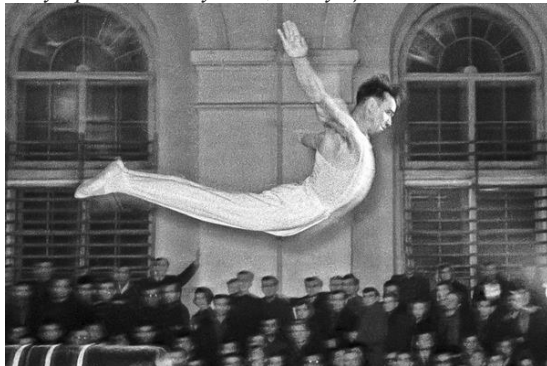
И действительно, «разладилась»: внезапно налетел английский бомбардировщик и расстрелял буксир. По непонятной причине фашисты не стали топить баржу, и она без всякого управления осталась в открытом море. Измученных заключенных (которые еще не подозревали, что Германия капитулировала и они свободные люди) ждала бы смерть, если бы не корабль союзников, заметивший бесхозное судно и подоспевший на помощь.

Чукарин вернулся домой крайне истощенным, больше похожим на тень, чем на человека. Мать сперва даже отказывалась признавать его: спасибо детскому шраму, который послужил доказательством. К тому же с фронта не пришел брат Виктора, а на него самого женщина получила похоронку: считалось, что он погиб под Полтавой.

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры

Поверить, что Виктор сможет добиться чего-то в спорте, было сложно. Родные уговаривали спортсмена отказаться от тренировок, но тот, насколько смог, восстановил здоровье и вернулся к нагрузкам.

«Трудно сейчас поверить, как ходил я вокруг перекладины. Подойду, гляну, примерюсь и снова отойду в сторонку. Наконец решился и через силу раза три-четыре подтянулся. Соскочил весь в поту, руки и ноги дрожат, а наутро такая нудная, тянущая боль во всех мышцах, что и одного раза не смог подтянуться. В упор лежа за руками к полу опустил, а выжаться не могу. Вот тебе, думаю, и мастер!» - вспоминал Чукарин.



Трудности, тем не менее, преодолеть удалось: Виктор принял участие в первом же после войны чемпионате СССР в 1946 году и занял 12-е место. В 1947-м он стал уже пятым,

а еще спустя год - завоевал золотую медаль. В 1949-м Чукарин стал абсолютным чемпионом страны и первым номером сборной СССР.

Чукарин дебютировал на Олимпиаде в возрасте 31 года - солидный возраст. Это были Хельсинки в 1952-м. Там Виктор произвел фурор, выиграв четыре золотые медали, в том числе в личном и командном многоборье. Все ждали, что гимнаст после этой победы завершит карьеру. Но он решил продолжать. Спустя два года в Риме Чукарин стал трехкратным чемпионом мира (в командном, личном первенстве и на брусьях) и на следующую Олимпиаду, в Мельбурн.

2. 2. Советский штангист Иван Удодов.

17-летний Иван Удодов попал в Бухенвальд в 1941 году. О том, как Иван попал в Бухенвальд, доподлинно неизвестно - то ли за побег с авиационного завода, то ли потому что ударил немца. Он не любил рассказывать о себе, не хотел, не мог вспоминать... Детство его прошло в ростовском детдоме, а годы юно-



Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
сти - в Бухенвальде. Оттуда его зимой 45-го вынесли на руках наши солда-
ты: идти самостоятельно он не мог, поскольку представлял собой скелет,
обтянутый кожей. Затем были госпиталь и санатории. *Сын Удодо-
ва Анатолий рассказывал, что вес отца после концлагеря был почти
на три десятка кг. меньше «легчайшего»: «27 килограммов, никто
не думал, что выживет».*

Врачи прописали ему занятия спортом, как метод реабилитации.
И Удодов выбрал штангу. Днём учился на шофёра, вечером тренировался.
Иван так увлёкся спортом, что тяжёлая атлетика стала важной частью его
жизни. Удодов усердно тренировался и вскоре добился хороших результа-
тов. На проходящем в 1948 году чемпионате СССР он занял первое место в
самой лёгкой категории до 56 кг. После этого он попал в сборную страны.
Олимпийские игры, которые проходили в Хельсинки в 1952 году, стали
первыми в истории для СССР. Иван Удодов завоевал на них золото, побе-
див иранца Махмуда Намджу. Спортсмены говорили, что они были коман-
дой ветеранов войны, прошедших через голод, холод, смерть, изнуритель-
ный труд и кошмары концлагерей. Но они были непобедимы. Успех Ивана
Удодова на Олимпийских играх был намного больше, чем спортивное до-
стижение.

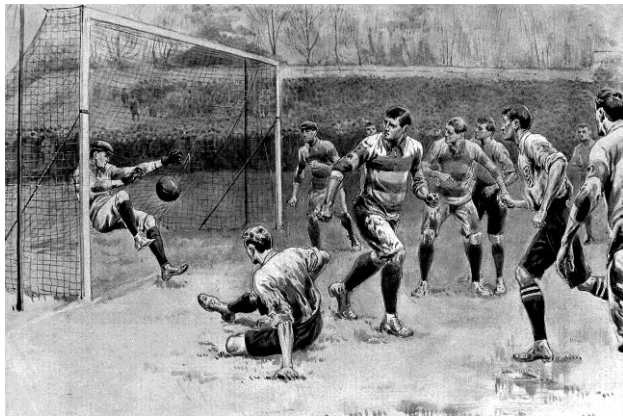
*Потом тренировал детей. «Учил относиться к штанге с душой, как
к живому существу. По первое число доставалось тому, кто мог пнуть
её ногой», - вспоминал сын.*

Глава 3. Спортивные соревнования в концлагерях.

А проводились ли спортивные соревнования в концентрационных
лагерях? Рейхсфюрер СС Генрих Гиммлер распорядился проводить фут-
больные матчи между заключёнными в крупных концлагерях и гетто. Ча-
сто такие соревнования стали проводить в Терезине, а в остальных местах
были лишь разовые турниры. Это стало развлечением для надзирателей.
Команды формировались по национальному принципу, в одной команде не
могли играть вместе венгры и украинцы, немцы и русские, евреи и цыгане.
Таким образом нацисты старались разобщить народы, посеяв среди них
национальную вражду. Иногда проводили турниры между лагерями. Заня-
тие футболом было для пленников делом по принуждению. Если узник
отказывался играть, его расстреливали. В Терезине было проведено более
сотни игр. Матчи проводились не на траве, а на бетонном покрытии двора.
Судили такие соревнования специальные приглашённые арбитры. Присут-
ствовали на них также и журналисты.

3.1. Не спортивное поведение нацистов.

Часто проигравшую команду всем составом умерщвляли в газовой камере или расстреливали на месте. Также проигравших игроков могли отправить в другой лагерь. Для проигравших существовала пытка. Игрок становился «живым мячом». Заключённый должен был бегать от одного



эзэсовца к другому, при этом его сопровождали пинки и удары по всему телу. Над пленником издевались до тех пор, пока он не падал. Особенно такую методику любил проводить унтерштурмфюрер СС Арнольд Штриппель. Когда в лагере находились представители Красного Креста, такие соревнования прекращались. Нацисты стара-

лись скрыть свои зверства.

Самым знаменитым матчем на оккупированной немцами территории является противостояние, которое окрестили, как «**матч смерти**». Большая часть участников этой памятной встречи оказалась в концлагере. В последствие по мотивам поединка был снят небезызвестный фильм «Матч», но до этого времени советские власти на протяжении десятилетий придерживались версии, что футболисты киевского «Динамо», не пожелавшие эвакуироваться из захваченного Киева, отказались намеренно проигрывать немецкой команде «Люфтваффе», представлявшей военно-воздушные силы Третьего рейха. За неповиновение динамовцы были расстреляны. Этот сюжет долгое время служил пропагандой доблести и отваги для советских граждан, но, как оказалось, в этой истории было больше мифа, чем правды.



На самом деле, команда «Старт» состояла не только из представителей киевского флага, а точнее, в составе и вовсе было лишь три игрока «Динамо»: Николай Трусевич, Алексей Клименко и Павел Комаров. Остальные - игроки местных «Локомотива» и «Рот Фронта», а также молодежь, не дотягивавшая до основы бело-голубых. В общем, набралось 17 игроков. А матчей было не один, а в десять раз больше. Правда, итог был одинаков - 10 побед «Старта». Конкретно с клубом «Flakelf», о котором упоминается в исторических документах, «Старт» играл дважды: 5:1 и 5:3. Вторая победа советского коллектива легла в основу вышеупомянутой кинокартины. Что касается игроков «Старта», то большая часть угодила к гестаповцам не совсем по футбольным соображениям, а скорее - по идеологическим. Достоверно известно, что четыре игрока были расстреляны в лагере, и динамовская тройка была в этом числе.

Бокс был видом спорта номер один для офицеров и солдат СС, его хвалил сам Гитлер. Поэтому эсэсовцы, охранявшие концлагеря, быстро стали организовывать боксерские поединки с заключенными - как для развлечения, так и для отработки техники на «живых манекенах». Кроме того, победы на ринге над «расово чуждыми» противниками демонстрировали физическое превосходство арийцев, пусть даже поединки велись без учета весовых категорий, зачастую с изможденными противниками. Впрочем, среди заключенных были и профессиональные боксеры, и даже бывшие чемпионы - их старались переводить на более легкие работы и подкармливать, чтобы они как можно дольше служили «расходным материалом» для эсэсовцев. Бокс процветал также среди привилегированной верхушки заключенных - надзирателей-капо, бригадиров, старших по бараку и т. д. Их жертвами также часто становились простые лагерники. Но в 1943–1944 годах, когда стало ясно, что экономика Германии проигрывает соревнование с экономика союзников, было решено повысить паек заключенным концлагерей, в которых теперь видели ценную рабочую силу. В результате привилегированный слой несколько укрепился и иногда направлял свои усилия не на травлю, а на защиту остальных от произвола администрации. Спорт служил важным подспорьем для поддержания духа заключенных.

Этот спорт играл скорее на стороне рабства, а не свободы. Его обожали нацистские бонзы, его вменяли в обязанность членам СС - и именно бесчеловечные хозяева лагерей устраивали для себя кровавые спектакли с участием боксеров. И далее бокс в лагерях был организован согласно иерархии этих мест смерти: лучшие матчи устраивали эсэсовцы, а им уже подражали лагерные капо. Для самих спортсменов бокс стал лотереей: да, был шанс продержаться дольше на усиленном пайке,

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры
но одновременно существовал и риск погибнуть - и особенно после побед,
которые забирали все силы и могли разозлить лагерное начальство.

**Андрей Борзенко. «Бои смерти». Советский заключенный против
лучшего бойца вермахта.**



Боксёр Андрей Борзенко не выигрывал чемпионатов мира и не зарабатывал миллионы долларов. Но при этом не просто прославился, а стал полубогатырем. Он боксировал в концлагере Бухенвальд в страшные годы войны.

Борзенко родился в Ташкенте в 1920-м. Занимался боксом в секции легендарного тренера Сиднея Джаксона, американца, осевшего в южной республике ещё в 1916-м. До войны неоднократно становился чемпионом Узбекистана в тяжёлом весе, дважды побеждал на чемпионате южных республик СССР.

В 1941 году за несколько месяцев до начала войны уроженец Ташкента Андрей Борзенко был призван в армию. В боевых действиях участвовал с первых дней Великой Отечественной, дважды был ранен и попал в плен во время отступления советских войск через Днепр. После двух попыток побега тогда же в 1941-м он был отправлен в лагерь Бухенвальд. Выжить в этом страшном концентрационном лагере ему помог бокс. В концлагере гитлеровцы придумали еще один способ развлечься: видимо, возобновив себя древними римлянами, они стали устраивать гладиаторские бои между заключенными военнослужащими. Сами немцы часто именовали такие бои «дракой скелетов». Но желающие сразиться все же находились, ведь призом была еда. А через какое-то время немецкая охрана решила и сама попробовать свои силы в боях с представителями «нижней расы». Участвовал в таких боях и Андрей Борзенко. Это были настоящие «подвиги», акты «геройского» поведения - выйти побоксировать против обессиленных от скотского обращения надзирателей и побоев голодных, изможденных доходяг в разорванной форме красноармейцев. Кстати, среди надзирателей лагеря встречался всякий сброд, в том числе и матерые уголовники, которым нацисты ничего больше не доверяли кроме охраны военнопленных. В этих боях военнопленные дрались не только между собой, но и с местными

Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры надзирателями, а порой и профессиональными боксёрами, служившими в СС.

Борзенко был лучшим боксёром среди всех, кто участвовал в этих гладиаторских боях. Практически всегда он завершал поединки нокаутами. В одном из боёв он нокаутировал немецкого уголовника, который до войны был бандитом в Гамбурге и участвовал в подпольных схватках. В другом – победил лучшего боксёра всех подразделений СС по имени Вилли.

Про Борзенко в своих воспоминаниях в середине 1980-х рассказал бывший узник Бухенвальда Владимир Власов, сам принимавший участие в боксёрских боях в концлагере. Он провёл их всего пять, был отправлен в нокаут поляком и больше на ринг не выходил. «Но боксёрские поединки за колючей проволокой продолжались. Непобедимым боксёром на лагерном ринге считался советский боксёр Андрей Борзенко. Он не проиграл ни одного поединка. Мы жили с ним в одном 44-м блоке, были очень дружны. Мы и по сей день переписываемся. Он живёт в Ташкенте и работает врачом физкультурного диспансера. Ездим в гости друг к другу», - рассказывал Власов больше 30 лет назад.

Всего до освобождения в апреле 1945 года Борзенко провёл более 80 поединков и во всех одержал победы.

Заключение

К сожалению, в сражениях погибло немало видных спортсменов, включая олимпийских чемпионов. Но когда война закончилась, Олимпиады вновь проводились. В 1952 году в Хельсинки поехала уже и сборная СССР, впервые став участником этих соревнований (до этого выступали только спортсмены Российской Империи). И советские спортсмены заняли второе место в медальном зачете.

Выжившим в застенках фашистских лагерей трудно и невыносимо вспоминать все это. Каторжный до изнеможения труд, избиения, издевательства, казни ...

Как они выжили, выстояли, не погибли? **Думается, что просто любил Родину, имели человеческое достоинство.**

Победа в Великой Отечественной Войне - настоящий подвиг наших отцов, дедов, прадедов, который никогда не будет забыт!

Источники

1. В. Чукарин «Путь к вершинам».

Интернет-ресурсы:

1. <https://lenta.ru/articles/2019/08/08/gymnast/>
2. <https://homsk.com/trombon/znamenitye-sportsmeny-kotorye-byli-uznikami-konclagerya>

Устав объединения «Будь здоров»



Мы к здоровью на пути, разрешите нам пройти.

**Наш девиз: Где Здоровье, там и я, со Здоровьем мы дру-
зья!**

**Объединение «Будь здоров» – это такое объединение
юных граждан России,**

- в котором решаются очень важные проблемы:

- 1. Пропаганда здорового образа жизни.**
- 2. Развитие доброты, формирование стремления реализо-
вывать позитивную программу доброго отношения к
людям, братьям нашим меньшим, к природе, окружа-
ющему миру в целом.**

3. Всестороннее развитие человека, охватывающее интеллектуальный, нравственный, культурный и эстетический рост личности.

- ставится и реализуется **Цель:**

Пропаганда культуры безопасного и здорового образа жизни.

Нас объединяет:

Вера в самих себя.

Надежда на уважение и понимание каждого.

Любовь к миру, стране, городу, школе, дому, семье.

В нашем объединении царит дух

Единства

Равенства

Самостоятельности

Доброты

Творчества

Свободы

Здесь чтят и берегут традиции:

Слова и дела: умей отвечать за свои слова и поступки!

Взаимопомощи: сделал себе, помоги другому!

Творчества: мир прекрасен, оглянись вокруг!



Наши Законы:

Добра: **«Добро никогда не кончается, оно возвращается»**

Чести: **«Береги честь смолоду»**

Достоинства: **«Уважаешь себя - уважай и других»**

Ответственности: **«Слова не должны расходиться с делом»**

Заботы: **«Не проходи мимо»**

Дружбы: **«Протяни руку дружбы первый»**



Мы всегда помним о том, что:

Самая прочная жизненная основа - **знания.**

Самые святые понятия - **семья, дом, город, страна.**

Самое важное дело - **то, которое выбрал.**

Самая верная дорога - **дорога честного труда.**

Самый мужественный поступок - **признание собственных ошибок.**

Самое благое дело – **служение добру и правде.**

Мы стремимся:

укреплять: **здоровье**

помочь: **всем**

поддержать: **добрым словом**

хранить: **память**



В своем объединении мы учимся **учиться, мыслить, общаться, дружить, фантазировать, исследовать, сопереживать, развиваться, совершенствоваться.**

Мы проявляем заботу ко всем, кто в нас нуждается:

- к друг другу
- к младшим и старшим
- к родному краю
- к своей школе
- к животным и растениям

Адреса наших интересов и деятельности:

- спорт
- чтение
- общение
- музыка
- путешествие
- исследование



В нашем объединении реализуются проекты: «Давайте делать добрые дела», «Движение – это жизнь!»

Программы внеурочной деятельности: «Будь здоров!», «Калейдоскоп здоровья», «Рецепты здоровья».

**Структура самоуправления
Высший орган самоуправления ДО «Будь здоров»**



Наши социальные партнеры

Взрослые члены объединения для младших являются: **товарищами, кураторами, консультантами**

Наша система поощрений и наград:

- дипломы
- сладкие призы

