

*Министерство физической культуры и спорта Республики Коми  
Государственное автономное учреждение Республики Коми  
«Центр спортивной подготовки сборных команд»  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский политехнический техникум» структурное подразделение  
Центр опережающей профессиональной подготовки Республики Коми*



## ***Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма***

***Материалы VIII республиканской научно-практической конференции***

***Сыктывкар, 2024***



*Министерство физической культуры и спорта Республики Коми  
Государственное автономное учреждение Республики Коми  
«Центр спортивной подготовки сборных команд»  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский политехнический техникум» структурное подразделение  
Центр опережающей профессиональной подготовки Республики Коми*

*VIII Республиканская научно-практическая  
конференция  
«Актуальные проблемы физической культуры,  
спорта и туризма»*

*Сыктывкар, 2024*

**УДК 796**  
**ББК 75**

Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сборник научно-методических статей по итогам VIII республиканской научно-практической конференции / под ред. Е.А. Ильиной, Н.Н. Вахниной. – Сыктывкар: ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А.Куратова», 2024. – 154 с.

Сборник включает научно-методические статьи и методические разработки специалистов в области физической культуры и спорта, тренеров, учителей физической культуры, студентов, посвящённые актуальным проблемам физической культуры, спорта и туризма.

В материалах сохранено авторское изложение.

Электронное издание

**ББК 75**

© ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-  
Педагогический колледж имени И.А.  
Куратова»

## Дорогие друзья!

В работе конференции принимают участие: обучающиеся, студенты, молодые ученые, занимающиеся научными исследованиями в области физической культуры, спорта и туризма; молодые специалисты (учителя, преподаватели физической культуры, инструкторы по физической культуре, педагоги дополнительного образования); тренеры, тренеры-преподаватели специализированных школ, инструкторы-методисты; представители молодежных общественных организаций.

Оргкомитет приветствует всех участников конференции, которые, несмотря ни на что, безоговорочно приняли нашу общую идею – традицию собираться вместе каждый год. Цель конференции этого года – выявить актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Коми.

Это позволит повысить эффективность отрасли спорта, расширит обмен опытом, а также углубит исследовательскую, методическую работу.

Оргкомитет сделает все, чтобы полезный опыт, предложения, равно, как и анализ недостатков нашли отражение в решении конференции, и, главное, в разработке новых проектов по улучшению работы по всем направлениям работы.

Накопленные проблемы сдерживают развитие нашей отрасли, повышению ее значимости в нашей стране, оказывать качественную услугу всем участникам тренировочного процесса.

Надеемся, что наиболее востребованным будет именно глубина и качество научных исследований и разработок как с точки зрения признания не только профессиональным научным сообществом, но и их практической значимости.

Поэтому студенческая наука в широком смысле – это, можно сказать, "начало начал", от которого зависит развитие всего научно-кадрового потенциала страны.

Надеемся, что конференция поможет каждому из вас в освоении новых горизонтов, планировании собственного будущего в науке и установлении прямых контактов с коллегами.

Оргкомитет

## Научно-исследовательские статьи

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ)**

*Бирюкова Анна Викторовна*

*Научный руководитель – Вахнина Елена Геннадьевна*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»*

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Экстремальность условий состязания определяется еще и затруднением восприятия, принятия решения и реализации технико-тактических действий из-за большого их разнообразия, постоянной смены ситуаций, пространственных и временных ограничений, определяемых правилами, сложностью и недостаточностью информации.

Тренировочный процесс в волейболе многогранен и объединяет взаимосвязанные виды подготовки физическую, тактическую, техническую, психологическую, интегральную и игровую [2, с. 97].

Цель данного исследования – изучить динамику применения технико-тактических действий на примере применения индивидуальных технических действий у волейболисток СС-5.

Задачи исследования:

1. Разработать протокол оценивания применения технических элементов в игре в волейбол.

2. Определить уровень применения технико-тактических действий в ряде соревнований (на республиканском турнире по волейболу памяти героя СССР Н.В. Оплеснина. 13-15.10.2023; на Чемпионате России по волейболу 1 лиги. 1 тур 15-20.11.2023; 2 тур 7-10.12.2023; 3 тур 26-29.12.2023; 4 тур 25-28.01.2024).

3. Оценить динамику технико-тактических действий на примере применения индивидуальных технических действий за игровой сезон.

4. Разработать индивидуальные рекомендации по технической подготовке.

База исследования: ГБУ ДО РК «Спортивная школа №1» г. Сыктывкар. Спортсмены группы СС-5 (8 человек).

На первом этапе (с сентября - по октябрь 2023 г.) на основе анализа методической литературы нами был разработан протокол оценивания технических элементов в игре.

Второй этап исследования (с октября 2023 - по январь 2024 гг.).

В период проведения ряда соревнований: республиканского турнира по волейболу памяти героя СССР Н.В. Оплеснина. 13-15.10.2023; на Чемпионате России по волейболу 1 лиги. 1 тур 15-20.11.2023; 2 тур 7-10.12.2023; 3 тур 26-29.12.2023; 4 тур 25-28.01.2024 было проведено наблюдение с целью выявления применения индивидуальных технических элементов в игровой деятельности волейболистками СС-5.

Данные наблюдений вносили в протокол. Мы считали, сколько за одну игру каждый игрок выполнит количество определенных технических действий.

На третьем этапе (с февраля - по май 2024 г.) мы обрабатывали данные исследования.

За основу количественных оценок мы брали результат, например, количество случаев достижения мячом цели, процент выигрыша, проигрыша и т.п. За основу качественных оценок брали положительную и позитивную (мяч оставлен в игре) оценку выполнения.

Показатели технико-тактической подготовки волейболисток в соревновательной деятельности.

КД – коэффициент действий игрока, команды. В соревнованиях он определяется результатом выигрыша и проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча, точностью второй передачи, эффективностью блокирования и т.п.

КПД – коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) означает сколько, например, приема подачи игроки выполнили с доводкой до связующего игрока.

КОД – коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (-) означает сколько, очков проиграли [1, с. 256].

Результативность в процентах (КПД):

Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, т.е. выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

Например, КПД и КОД приема подач:

- выполнено всего 54 приемов подач:
- положительный прием с качественной доводкой (+) – 35 приема;
- проигрыш в приеме (-) – 9 приемов;
- позитивный прием (мяч не доведен до связующего игрока) – 10 приемов.

$KПД = X = (35 \times 100) / 54 = 64,8 \%$ .

$KОД = X = (9 \times 100) / 54 = 16,7 \%$ .

В таблице приведены количественные результаты действий игрока на соревнованиях в течение сезона. Эти действия рассматривают общее количество принятых мячей, положительный прием с качественной доводкой (+), ошибок (-), а так же коэффициент положительных действий приема выраженный в процентах.

Важным показателем в управлении тренировочного процесса является полезность действий игроков и команды в целом, определяющаяся коэффициентом действия.

Эффективность в процентах (ОКД):

ОКД – относительный коэффициент действий, или эффективность, т.е. отношение или разница выигрышей.

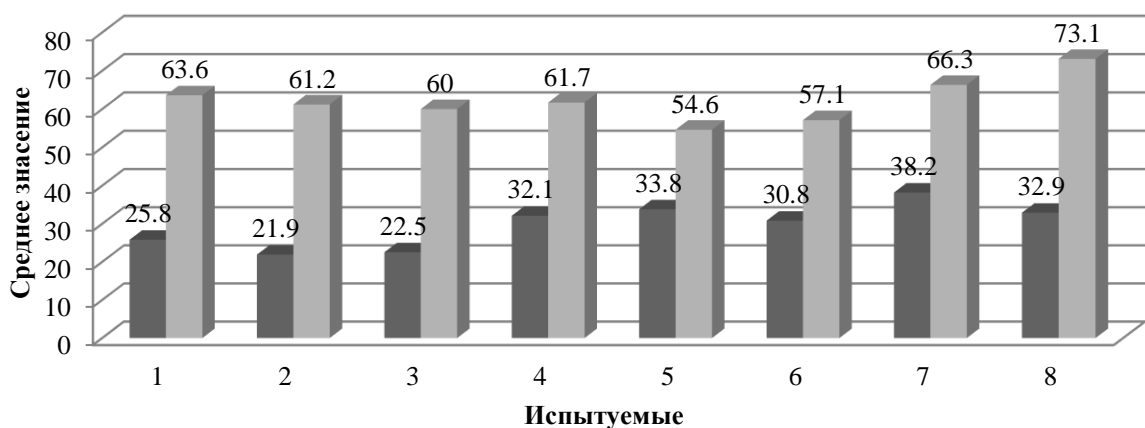
Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется:  $ОКД = КПД - КОД$  – эффективность.

Коэффициент действий игроков и команды – это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действия противника, простые или сложные были условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации, каково было качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т.п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что у всех волейболисток группы СС-5 показатели статистики индивидуальных тактических действий в ходе исследования улучшились в среднем в 2 раза (рис.1).

Мы считаем, что на данный результат повлияли следующие обстоятельства:

1. Корректировка применяемых средств в тренировочном процессе между соревнованиями.
2. Увеличение опыта игровых действий.
3. Улучшение качества применяемых технических элементов игроками.



■ Общий показатель ОКД в начале исследования (%) ■ Общий показатель ОКД в конце исследования (%)

**Рис.1. Динамика показателей индивидуальной статистики в начале и в конце исследования**

### Список используемой литературы

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2018 - 384 с.

2. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2017. - 164 с.

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

*Дрожжина Дана Сергеевна*

*Научный руководитель – Киблер Наталья Александровна  
ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж  
имени И.А. Куратова»*

Вольная борьба - это спорт не только для мужского пола, в данном виде спорта существуют и чемпионки противоположного пола и не менее слабого. Девушки тренируются на уровне парней и для них существует свои тренировочные программы.

Актуальность. Одним из особо интересных и доступных видов спорта в городе Сыктывкар является борьба. Но наша республика не наполнена ученицами в школах по вольной борьбе. Поэтому женская вольная борьба считается очень важной и тренеры вольной борьбы ценят девочек, которые занимаются у них в команде. Это вид спорта имеет свои весовые категории и поэтому девочкам с нашей республики уготовлено было выставляться на соревнованиях за пределами республики в разных весовых категориях. Это все нужно для того, что девочки могли проверить свои силы и возможности в схватках со спортсменками других регионов и стран.

Цель данного исследования является изучение и разработка методики повышения физической подготовленности девушек, занимающихся вольной борьбой и в первую очередь повышения специальной выносливости как основного качества необходимого борцам вольникам.

На основе поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить анатомо-физиологические и социально-психологические особенности тренировки женщин
2. Выявить особенности спортивной тренировки девушек, занимающихся вольной борьбой
3. Разработать упражнения методики для повышения выносливости.
4. Дать практические рекомендации будущим и действующим тренерам для тренировочного процесса и выполнить исследование на повышение выносливости.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс девушек, занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования – изучение методики повышения специальной выносливости у девушек 17-18 лет, занимающихся вольной борьбой.

Гипотеза исследования: использование разработанной методики повышения специальной выносливости у девушек 17-18 лет, занимающихся вольной борьбой, будет положительно влиять на результат учебно-



тренировочного процесса

Практическая значимость: предполагает помощь в тренировочном процессе, в тренерской работе, и в проведении уроков по физической культуре.

Анатомо-физиологические и социально-психологические особенности тренировки женщин.

Социально-психологический аспект

- Женщины и девушки имеют более высокую, чем мужчины эмоциональную возбудимость, повышенную чувствительность; у них чаще всего виднеется отрицательная реакция на обстановку соревнований, спады в достижениях.

Биологический аспект

-Вес у женщины в среднем на 7-8 кг меньше, чем у мужчин в

Особенности спортивной тренировки девушек, занимающихся вольной борьбой.

В занятиях с девушками в начале каждого подготовительного периода необходимо отводить место упражнениям, укрепляющим мышцы живота, спины, поясницы и внутритазовые мышцы, чтобы сохранить обычное положение внутренних половых органов.

-Способности к координации движений помогают девушкам быстрее, чем мужчинам, овладеть техникой физических упражнений, выполнять движения мягко, с достаточно большой амплитудой

Занимаясь с девушками в основных упражнениях на силу и быстроту, необходимо более постепенно увеличивать нагрузку, более плавно вести ее до возможных границ, чем, занимаясь с мужчинами.

-Особенно важное значение в тренировке девушек имеют врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль как веса, так и качества тела.

Методы развития специальной выносливости у девушек, занимающихся вольной борьбой.

Выносливость в борьбе — это умения выстоять схватку по 2-3 минуты в количестве двух раундов.

Практическая реализация этого принципа развития выносливости предполагает наличие двух подходов. Первый, связан с представлением о том, что выносливость наиболее эффективно развивается в борьбе с утомлением. Второй подход, напротив основан на том, что прирост выносливости зависит от величин проделанной работы, целесообразно отодвигать наступление выраженного утомления (увеличение интервалов отдыха, переключения).

Поэтому наиболее важную роль в процессе тренировки борцов является выносливость, на чем и будет сделан акцент при выполнении исследовательской работы.

Разработка методики повышения физической подготовленности девушек, занимающихся вольной борьбой и контрольные нормативы для оценки выносливости.

В исследование участвовали 5 девушек возрастной категории юниорки 17-18 лет, где их весовые категории составили 45-68кг. Девочки были разбиты

по парам примерно одного веса и роста.

Для проведения исследования были подобраны следующие тесты: выявлению овладения развития специальной выносливости.

- 1.Бросок через спину за 1 минуту (бросок через бедро)
- 2.Бросок с обратным захватом дальнего бедра за 1 минуту
- 3.Бросок с прогибом за 1 минуту
- 4.Борьба с разных положений (3 положения). . Борьба с прохода в ноги, Борьба с обоюдного захвата, борьба с захватом со спины
- 5.Соревновательная схватка 3 по 3 мин.

Вывод тренировочного процесса по разработанной методики

В самом начале эксперимента, девушки занимающиеся вольной борьбой выполняли похожие упражнения, но с малой интенсивностью. А после того, как девушки начали тренироваться по разработанной методике тренера заметили их повышение качество ведения технической борьбы и повышение выносливости при регулярных тренировках.

Таким образом, данный комплекс физических упражнений по вольной борьбе применяется на тренировках и на протяжении всего эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок происходили позитивные изменения у девушек занимающихся вольной борьбой.

На таблицах указаны данные девушек при выполнении до и после выполнения упражнений и можно заметить, что количество раз выполняемых нормативов увеличилось от 2 до 3 и более раз.

**Заключение**

В результате исследования выявлено, что применение специально разработанного комплекса физических упражнений, повышает уровень развития специальной выносливости девушек занимающихся вольной борьбой. Установлено, что у девушек занимающихся вольной борьбой тренировавшихся по усовершенствованной методике повысилась результативность соревновательной деятельности, о чем свидетельствует успехи участников.

### **Список используемой литературы**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский, Ю.В. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 331 с.
2. Галковский, Н.М., Катулин, А.З. Спортивная борьба / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Физкультура и спорт, 2019. – 110 с.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

*Артем Владимирович Ефимчук*

*Научный руководитель – Мартынов Николай Александрович*

*ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет им. Питирима  
Сорокина»*

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня специальной выносливости у биатлонистов второго спортивного разряда и кандидатов мастера спорта.

Ключевые слова: специальная выносливость, биатлонисты, различной квалификации, показатели.

Биатлон – вид спорта, в котором скомбинированы стрельба на нескольких огневых рубежах и бег на лыжах. Биатлонисты в соревновании должны продемонстрировать разнообразные физические качества в их оптимальном сочетании.

Организация и методы исследования: Исследование осуществлялось на базе ГБУ РК ДО «СШОР» города Сыктывкар. Эксперимент проводился с февраля 2023 года по май 2023 года.

В эксперименте принимали участие юноши-биатлонисты 14-15 лет тренировочной группы ТГ-3 в количестве 10 человек, имеющие второй спортивный разряд. Также в исследовании принимали участие юноши-биатлонисты 16-17 лет в количестве 10 человек, имеющие разряд кандидата в мастера спорта. Для определения уровня развития специальной выносливости были использованы следующие контрольные нормативы:

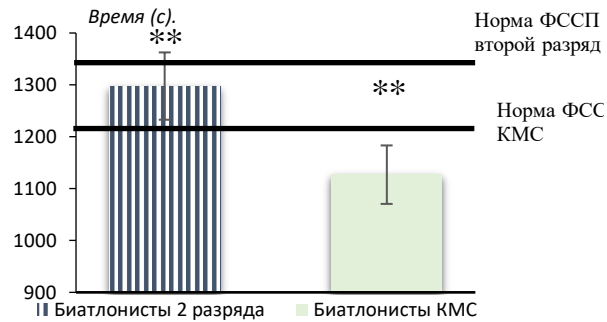
1. «Бег по пересеченной местности 3000 м» (*мин*).
2. «Бег на лыжах 5000 м. Свободный стиль» (*мин*).
3. «Бег в подъем 10 градусов, протяженностью 150 метров». Данный тест был взят из программы современных технологий функциональной подготовки спортсменов по виду спорта биатлон, Калмыниной С.В.

Результаты контрольного норматива оценивались по следующим показателям:

1. Бег в подъем (время), *с*.
2. Бег в подъем (скорость), *м/с*.
3. Бег в подъем (кол-во циклов).
4. ЧСС, *уд/мин*.

Полученные результаты обработаны методом математической статистики, значимость показателей сравнивалась с табличным значением по *t*- критерию Стьюдента.

Результаты исследования: При анализе теста «Бег на лыжах 5000 м. Свободный стиль» среднее значение результатов составило  $18,57 \pm 0,52$  *мин*, для биатлонистов КМС и  $21,4 \pm 0,41$  *мин*, для биатлонистов второго разряда, что в обоих случаях соответствует нормам ФССП по биатлону для этапов ЭССМ и ЭСС, соответственно (рис.1).

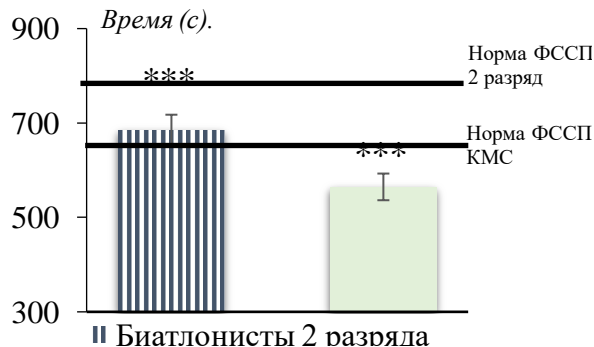


**Рис.1. Показатели теста «Бег на лыжах 5000 м. Свободный стиль», исследуемых биатлонистов второго разряда и КМС.**

*Примечание.* Здесь и далее на рисунках различия достоверны: \* – при  $p < 0.05$ , \*\* – при  $p < 0.01$ , \*\*\* – при  $p < 0.001$ , горизонтальные линии – время, предлагаемое ФССП по виду спорта биатлон; вертикальные отрезки – ошибка средней арифметической.

Было выявлено достоверное различие в группах биатлонистов второго разряда и биатлонистов КМС, потому что среднегрупповые показатели теста «Бег на лыжах 5000 м. Свободный стиль» значительно отличаются:  $p < 0,01$ , так как ( $t_{\text{расч.}} = 2,118 < t_{\text{крит.}} = 2,764$ ).

При анализе теста «Бег на 3000 м по пересеченной местности», среднее значение результатов составило  $9,21 \pm 0,23$  мин, для биатлонистов КМС и  $11,15 \pm 0,39$  мин, для биатлонистов второго разряда что в обоих случаях соответствует нормам ФССП по биатлону для этапов ЭССМ и ЭСС, соответственно (рис.2).



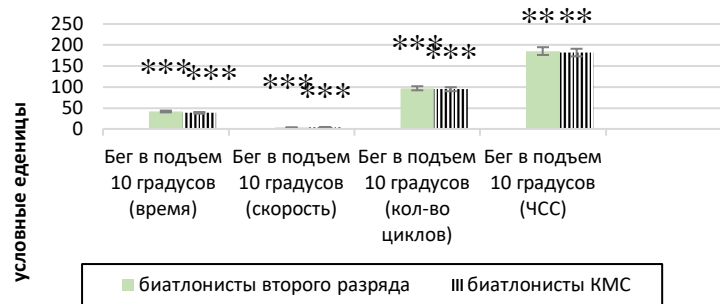
**Рис. 2. Показатели теста «Бег на 3000 м. по пересеченной местности», исследуемых биатлонистов второго разряда и КМС**

Было выявлено достоверное различие в группах биатлонистов второго разряда и биатлонистов КМС, потому что среднегрупповые показатели теста «Бег на 3000 м. по пересеченной местности» значительно отличаются:  $p < 0,001$ , так как ( $t_{\text{расч.}} = 2,974 < t_{\text{крит.}} = 4,144$ ).

Средний показатель по нормативу «Бег в подъем 10 градусов», определяющий время прохождения дистанции, у КМС ниже, чем у биатлонистов второго разряда и составляет 38,36 с., что ниже на 3,2 с., чем средний показатель у биатлонистов второго разряда.

Средний показатель по нормативу «Бег в подъем 10 градусов», определяющий скорость прохождения дистанции, у КМС выше, чем у биатлонистов второго разряда и составляет 3,84 м/с., что выше на 0,6 м/с., чем

средний показатель у биатлонистов второго разряда. По нормативу «Бег в подъем 10 градусов», определяющий количество циклов, выполненных при прохождении дистанции, у КМС ниже, чем у биатлонистов второго разряда и составляет 94,6, что ниже на 2,3, чем средний показатель у биатлонистов второго разряда. По нормативу «Бег в подъем 10 градусов», определяющий частоту сердечных сокращений при прохождении дистанции, у КМС также ниже, чем у биатлонистов второго разряда и составляет 181,9 уд/мин., что ниже на 3,5 уд/мин., чем средний показатель у биатлонистов второго разряда (рис.3).



**Рис. 3. Результаты сравнения средних показателей контрольного норматива «Бег в подъем 10 градусов, протяженностью 150 метров», биатлонистов второго разряда и КМС**

**Выводы.** По результатам контрольных нормативов, было выявлено достоверное различие в группах биатлонистов второго разряда и КМС ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ).

Полученные результаты исследования показали, что уровень специальной выносливости у биатлонистов КМС выше, чем у спортсменов второго разряда. Это обусловлено более продвинутым этапом подготовки, более высоким уровнем спортивного мастерства и развитыми мышечными группами, отвечающими за интенсивную работу во время гонок. В свою очередь, биатлонисты второго разряда имеют меньшее количество тренировочной нагрузки, меньший опыт соревнований и меньшее мастерство техники, как стрелковой подготовленности, так и гоночной, что сказывается на эффективности и устойчивости в выполнении спортивных задач.

#### Список используемой литературы

1. Безмельницын, Н. Г. Исходное состояние и тенденция развития биатлона на современном этапе / Н. Г. Безмельницын. – Текст: непосредственный // Современная система спортивной подготовки в биатлоне. – Омск: СибГУФК, 2011. – С. 46-48.

2. Голубничий С. Г. Развитие специальной выносливости на основе нормирования и контроля тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков 15–17 лет / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 82–86.

3. Калмынина, С.В. Современные технологии функциональной и стрелковой подготовки спортсменов сборной команды по биатлону. Инструктивно-методическое издание. — Красноярск: ККИПКРФКиС, 2015. — 71 с.

4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов факультетов физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.

5. Фарбей, В. В. Модельные характеристики показателей соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 82–86.

## **ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Анастасия Дмитриевна Игнатова*

*Научный руководитель – Коробейникова Елена Ивановна*

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»*

В статье рассматривается личностно-ориентированный подход на уроках физической культуры. Анализируется роль данного подхода в формировании личностных качеств учащихся.

Цель обучения физической культуре в школе заключается в том, чтобы создать гармонично развитую физическую личность, которая сможет активно использовать преимущества физической культуры для поддержания и сохранения своего здоровья, улучшения работоспособности и организации активного досуга. В старших классах эта цель становится более конкретной: обучение направлено на формирование у учеников устойчивой мотивации и понимания важности заботы о своем здоровье, всестороннего развития физических и умственных способностей, а также творческого использования средств физической культуры для ведения здорового образа жизни.

Для успешного решения поставленных федеральным государственным образовательным стандартом задач и цели в обучении применяется личностно-ориентированный подход. По словам Смагина Н. И., «при использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не к формированию у детей социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств» [2]. Обучающиеся самостоятельно находят мотивацию в формировании ценностных ориентиров, повышении значимости физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Личностно-ориентированный подход на уроках физической культуры включает в себя следующие аспекты:

1. Понимание индивидуальных потребностей и интересов учащихся: учителя должны узнать о предпочтениях и интересах каждого ученика в физической активности и спорте. Это позволяет создать разнообразные и мотивирующие уроки, которые будут соответствовать индивидуальным потребностям и предпочтениям каждого ученика.

2. Учет уровня физической подготовки и возможностей каждого ученика: учителя должны уметь оценивать физическую подготовку и способности каждого ученика, им также необходимо точно знать группу здоровья каждого обучающегося. Это позволяет адаптировать тренировочные программы и упражнения для каждого ученика, чтобы они были эффективными и безопасными.

3. Развитие самооценки и самоуважения: личностно-ориентированный подход помогает учащимся развивать положительное отношение к себе и своим достижениям в области физической культуры. Учителя должны поощрять и поддерживать учеников, помогая им осознавать свои сильные стороны и достижения, а также работать над преодолением трудностей. Как пишет Саенко А. П., «задача учителя так представить ситуацию учения, чтобы обучающийся мог выполнить задание с помощью учителя и понять, что при определенном приложении усилий он (обучающийся) сможет выполнить задание самостоятельно» [1]. Так учитель расширяет границы возможного, создает условия для роста ученика.

4. Индивидуальное обучение и обратная связь: важным аспектом личностно-ориентированного подхода является индивидуальное обучение и обратная связь. Учителя должны обеспечивать индивидуальные консультации и давать обратную связь каждому ученику, чтобы помочь им улучшить свои навыки и достигнуть своих целей. Хасанова Т.Ю. предлагает «при оценке физической подготовленности учитывать как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение» [3]. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия.

Личностно-ориентированный подход раскрывается в следующих принципах:

1. свободный выбор вида двигательной активности (выбор вида спорта);
2. организация тренирующих воздействий (применение различных средств и методов);
3. оптимальность физических нагрузок;
4. формирование учебно-тренировочных групп с учетом личностных характеристик, физической подготовленности, мотивации и интересов каждого учащегося;
5. целостность и интегративность содержания;
6. диагностика физкультурно-образовательного процесса и его коррекция по результатам мониторинга;
7. отказ от нормативного подхода;
8. формирование здорового стиля жизни и т.д. [4].

Применение данной технологии в рамках уроков физической культуры помогает добиться следующих результатов: создание благоприятной и дружественной атмосферы на занятиях, что стимулирует активность и заинтересованность учеников; учет индивидуальных предпочтений и

способностей учащихся, благодаря чему процесс освоения физических навыков и умений становится более продуктивным; развитие социальных и эмоциональных навыков учащихся, таких как командная работа, кооперация, соблюдение дисциплины и правил, построение позитивных отношений с окружающими; повышение интереса и мотивации учеников к занятиям спортом, что способствует их активному участию в учебном процессе и достижению лучших учебных результатов; улучшение физической формы и здоровья учащихся.

### Список используемой литературы

1. Саенко А.П. Личностно-ориентированный подход на уроках физической культуры // Научные исследования. 2019. №1 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-orientirovannyu-podhod-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 10.01.2024).
2. Смагин Н.И. О личностно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей // Научные исследования в образовании. 2010. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-lichnostno-orientirovannom-podhode-v-prepodavanii-fizicheskoy-kultury-obuchayuschimsya-kolledzhey> (дата обращения: 10.01.2024).
3. Хасанова Т.Ю. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры. 2012. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/625906> (дата обращения: 11.01.2024).
4. Шилько В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестн. Том. гос. ун-та. 2004. №283. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-orientirovannyu-podhod-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 11.01.2024).

## ЗАВИСИМОСТЬ ТОЧНОСТИ БРОСКА И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Ильин Денис Вячеславович*

*МАОУ «СОШ№26», г. Сыктывкар, учитель физической культуры высшей квалификационной категории*

Актуальность работы заключается в том, что эффективность ранее разработанных методик повышения точности штрафных бросков баскетболистов не достаточно изучены, не учитывают все факторы, влияющие на изменение точности бросков, и не доведены, до технологического уровня, когда методика представляет собой четко регламентированный процесс тренировки (Д. В. Губа 2012, А. С. Касмалиева 2017, В. Н. Олифенко 2017, Д. В. Чилигин 2011).

Целью работы являлось исследование зависимости между точностью штрафного броска и развитием физических качеств у юных баскетболистов.

Исследование проводилось с октября 2019 года по март 2020 года в Архангельской области Вилегодском районе с. Ильинско-Подомское на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Виледь» на баскетболистах 14-16 лет ( $n=10$ ). Исследование проходило в три этапа.



В соответствии с целью настоящего исследования были подвергнуты анализу результаты тестирований отдельных двигательных качеств наблюдаемых баскетболистов 14-16 лет на протяжении соревновательного периода подготовки.

Сводные статистические параметры каждого из двигательных тестов представлены в таблице 1.

Как видно в начале соревновательного периода (сентябрь) результаты всех тестов в среднем соответствуют принятым нормативам для спортсменов. Очевидно, что в целом можно говорить о высоком уровне общей физической подготовленности баскетболистов.

**Таблица 1**

**Результаты исследования штрафных бросков и развития физических качеств баскетболистов 14-16 лет ( $M \pm m$ )**

<i>Показатели</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Март</i>
Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча, с	10,76±0,22	10,58 ±0,17	10,47±0,16
Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения, кол-во раз	6,30±0,65	7,30±0,54	7,80±0,43
Броски с четырёх точек, кол-во раз	24,30±2,27	27,80±1,95	29,0±1,41
Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг), см	390,10±17,86	393,20±18,29	395,90±17,53
10 штрафных бросков, после, выпрыгивании, кол-во раз	5,60±0,32	6,10±0,43	6,90±0,32
Прыжок в высоту с разбега, см	215,30±7,03	212,10±6,81	213,70±6,71
Прыжок с места с работой рук, см	208,50±5,84	212,20±5,76	213,70±5,63

Анализ результатов тестов в соревновательном периоде показал, что прослеживается четко выраженная тенденция к улучшению результатов во всех тестах кроме прыжка в высоту с разбега (табл. 1). При этом, результаты челночного бега 3x10 м с ведением баскетбольного мяча и прыжка в высоту с разбега мало изменяются ( $p > 0,05$ ), а в тестах броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения, броски с четырёх точек, метание набивного мяча из положения сидя (1 кг), 10 штрафных бросков после выпрыгивании, прыжок с места с работой рук достоверно увеличивается ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, проведенные исследования указывают, на то, что во всех тестах кроме «10 штрафных бросков, после, выпрыгивании» (3 этап) наблюдается положительная тенденция к улучшению результатов, но так как нет значимых различий мы не можем говорить о значимых приростах в тестах.

Показанные приросты результатов в тестах, характеризующих быстроту циклических движений, разные скоростно-силовые проявления, специфические и неспецифические скоростно-координационные качества. Установлено, что исследуемые физические качества имеют неоднородный характер интенсивности прироста в зависимости от этапа соревновательного периода.

Одной из задач исследования являлось выявление взаимосвязи физического развития и результативностью точности штрафных бросков баскетболистов 14-16 лет.

**Таблица 2**

**Корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий 30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности баскетболистов 14-16 лет на 1 этапе исследования**

	30 штраф. бросков	Челн. бег 3x10 м	Метание наб. мяча	Бр. после ведения	10 штр.	Броски с 4 точек	Прыг. с разбега	Прыг. с места
30 штр. бросков	1							
Челн. бег	0,15	1						
Метание наб. мяча	-0,03	-0,63	1					
Бр. после ведения	-0,14	-0,40	0,57	1				
10 штр.	0,36	-0,25	0,03	0,14	1			
Броски с 4 точек	-0,26	<b>-0,85</b>	<b>0,70</b>	<b>0,67</b>	0,30	1		
Прыг. с разбега	0,13	-0,19	0,19	0,65	-0,14	0,24	1	
Прыг. с места	0,22	-0,18	0,22	0,65	-0,08	0,25	<b>0,99</b>	1

**Примечание.** Здесь и в последующих таблицах жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

С помощью корреляционного анализа данных выявлено, что на 1 этапе прямой корреляционной взаимосвязи между результативностью точности попаданий штрафных бросков и показателями физической подготовленности отсутствует ( $p > 0,05$ ) (табл. 2). При этом, выявлена обратная прямая взаимосвязь между результатами тестов «Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ( $r = -0,85$ ,  $p < 0,01$ ), а в тестах «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» ( $r = 0,70$ ,  $p < 0,01$ ), «Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения» ( $r = 0,67$ ,  $p < 0,01$ ) и «Броски с четырёх точек» прямая корреляционная связь положительная.

Данная взаимосвязь обусловлена тем, что в каждом тесте задействована работа кистей верхних конечностей, тем самым мы можем предположить, что специфика каждого теста схожа, поэтому прослеживается прямая корреляционная взаимосвязь.

Также, необходимо отметить прямую корреляционную взаимосвязь между результатами тестов «Прыжок в высоту с разбега (см)» и «Прыжок с места с работой рук (см)» ( $r = 0,99$ ,  $p < 0,01$ ). Это обусловлено тем, что физическое качество «прыгучесть» является неотъемлемой частью соревновательной деятельности баскетболистов.

**Таблица 3**

**Корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий 30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности баскетболистов 14-16 лет на 2 этапе исследования**

	<i>30 штраф. бросков</i>	<i>Челн. бег 3x10 м</i>	<i>Метание наб. мяча</i>	<i>Бр. после ведения</i>	<i>10 штр.</i>	<i>Броски с 4 точек</i>	<i>Прыг. с разбега</i>	<i>Прыг. с места</i>
<i>30 штр. бросков</i>	1							
<i>Челн. бег</i>	-0,02	1						
<i>Метание наб. мяча</i>	-0,31	-0,56	1					
<i>Бр. после ведения</i>	-0,44	-0,60	0,40	1				
<i>10 штр.</i>	-0,01	0,20	0,10	-0,37	1			
<i>Броски с 4 точек</i>	-0,25	<b>-0,81</b>	<b>0,74</b>	0,60	0,16	1		
<i>Прыг. с разбега</i>	-0,06	-0,21	0,23	0,55	0,01	0,14	1	
<i>Прыг. с места</i>	-0,01	-0,22	0,28	0,52	0,05	0,18	<b>0,99</b>	1

Анализируя корреляционную взаимосвязь на 2 этапе исследования (табл. 3), было установлено что, прямая корреляционная связь между результативностью точности попаданий штрафных бросков и показателями физической подготовленности отсутствует ( $p > 0,05$ ) так же как и на 1 этапе исследования.

При этом также проявляется прямая обратная взаимосвязь между результатами тестов «Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ( $r = -0,81$ ,  $p < 0,01$ ). Положительная сильная корреляционная взаимосвязь присутствует в тестах «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» и «Броски с четырёх точек» ( $r = 0,74$ ,  $p < 0,01$ ) и в тестах «Прыжок в высоту с разбега (см)» и «Прыжок с места с работой рук (см)» ( $r = 0,99$ ,  $p < 0,01$ ) наблюдается так же прямая корреляционная взаимосвязь.

Необходимо отметить, что на 2 этапе исследования отсутствует сильная взаимосвязь между результатами тестов «Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения» и «Броски с четырёх точек».

Можно предположить, что на данном этапе исследования у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом ухудшается в связи с плохой техникой выполнения броска в кольцо.

При исследовании 3 этапа корреляционной взаимосвязи необходимо отметить количество прямых корреляционных взаимосвязей (табл. 4). В предыдущих этапах взаимосвязей было меньше.

**Таблица 4**

**Корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий 30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности баскетболистов 14-16 лет на 3 этапе исследования**

	<i>30 штраф. бросков</i>	<i>Челн. бег 3x10 м</i>	<i>Метание наб. мяча</i>	<i>Бр. после ведения</i>	<i>10 штраф.</i>	<i>Броски с 4 точек</i>	<i>Прыг. с разбега</i>	<i>Прыг. с места</i>
<i>30 штраф. бросков</i>	1							
<i>Челн. бег</i>	-0,52	1						
<i>Метание наб. мяча</i>	<b>0,64</b>	-0,61	1					
<i>Бр. после ведения</i>	0,19	-0,31	0,11	1				
<i>10 штраф.</i>	-0,07	0,58	0,10	0,15	1			
<i>Броски с 4 точек</i>	0,47	<b>-0,84</b>	<b>0,71</b>	0,34	-0,17	1		
<i>Прыг. с разбега</i>	0,13	-0,20	0,21	<b>0,78</b>	0,22	0,13	1	
<i>Прыг. с места</i>	0,16	-0,20	0,27	<b>0,76</b>	0,29	0,16	<b>0,99</b>	1

На данном этапе средняя корреляционная взаимосвязь проявляется между количеством попаданий 30 штрафных бросков и результатом теста «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» ( $r = -0,64, p < 0,01$ ). Следовательно, прирост силы мышц кистей рук может положительно повлиять на количество попаданий штрафных бросков в кольцо, что является важным для игровой деятельности баскетболистов.

Так же, как и на предыдущих этапах исследования прослеживается обратная прямая корреляция между результатами тестов «Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ( $r = -0,84, p < 0,01$ ), прямая корреляция между результатами тестов «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» и «Броски с четырёх точек» ( $r = 0,71, p < 0,01$ ); «Прыжок в высоту с разбега (см)» и «Прыжок с места с работой рук (см)» ( $r = 0,99, p < 0,01$ ).

Важно отметить, что в исследовании корреляционной взаимосвязи на 3 этапе проявляется сильная связь между тестами «Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения» и «Прыжок в высоту с разбега (см)» ( $r = 0,78, p < 0,01$ ), «Прыжок с места с работой рук (см)» ( $r = 0,76, p < 0,01$ ).

Можем предположить, что в соревновательной деятельности на данном этапе прослеживается увеличение количества выполнения бросков в прыжке в игровой деятельности баскетболистов.

Проанализировав корреляцию отдельных тестов физической подготовленности, мы выявили, что прослеживается прямая отрицательная корреляционная взаимосвязь между результатами тестов «Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ( $r = -0,81, p < 0,01$ ), в остальном прослеживается сильная и средняя положительная взаимосвязь между некоторыми показателями физической подготовленности.

### Список используемой литературы

1. Губа, В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов [Текст] / В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко. М.: - Физич. культура в шк. - 2015. - № 1. - С. 57-60.
2. Олефиренко, В. Н. Устойчивость эффективности технических действий как критерий оценки специальной выносливости баскетболистов / В. Н. Олефиренко, Н. Е. Слинкина, В. Е. Ковригин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. - 2017. - № 2. - С. 77-81.
3. Чилигин, Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей: монография / Д. В. Чилигин ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2011. - 134 с.

## ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

*Екатерина Алексеевна Ильина*

*Преподаватель первой категории, Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова*

Совершенствование системы подготовки спортивного резерва является основной проблемой теории и методики юношеского спорта. Высокий уровень спортивных достижений в плавании, снижение возраста мировых рекордсменов, лимит времени для подготовки из пловца-новичка спортсмена международного уровня, способность конкурировать на международной арене, приводят к необходимости поиска рациональной системы тренировки и своевременному выявлению спортивно-одаренных детей [2,3].

Актуальность выбранного направления исследования определяется тем, что несмотря на значительное количество исследований, посвященных теории и методике многолетней подготовки юных пловцов [1], на сегодня еще не совсем ясны критерии тренировочного процесса и оценки отдельных сторон специальной подготовленности юных пловцов на этапе спортивного совершенствования.

Цель: исследовать зависимость между показателями физического развития и результативностью соревновательной деятельности пловцов-кролистов 15-17 лет.

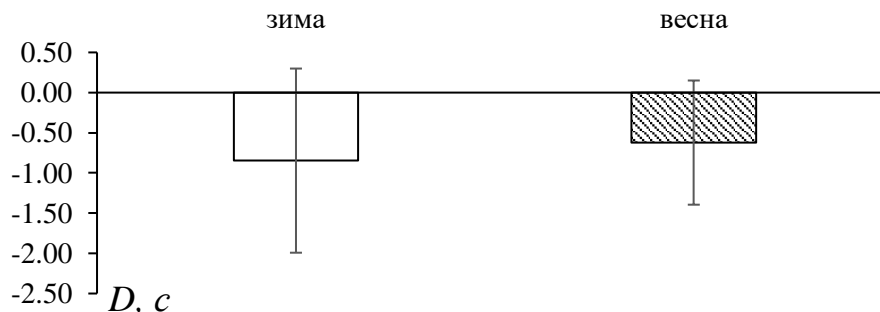
Данное исследование проводилось с сентября 2019 года по май 2020 года в Муниципальном автономном учреждении Спортивной школе олимпийского резерва «Аквалидер» (МАУ СШОР «Аквалидер») г. Сыктывкара. Исследуемая группа состояла из юных пловцов-кролистов ( $n=9$ ) мужского пола 2003-2005 года рождения. Занимающиеся имели спортивные разряды: первый и КМС по спортивному плаванию. Над спортсменами систематически осуществлялся медицинский контроль в ГУ «Республиканском врачебно-физкультурном диспансере». Исследуемые занимались у тренеров высшей категории – Оленберг Виктории Альфредовны и Саунина Олега Геннадьевича.

Для анализа физического развития были исследованы карты здоровья спортсменов из ГУ «Республиканского врачебно-физкультурного диспансера» г. Сыктывкара.

Для изучения специальной подготовленности в виде проплывания дистанции 50 м, 100 м, 200 м вольным стилем были проанализированы протоколы соревнований. Для исследования были отобраны результаты Чемпионата и Первенства Северо-Западного Федерального Округа (октябрь, февраль), Чемпионат и первенство Республики Коми (март). Все соревнования проходили в г. Сыктывкаре.

Проведя анализ прироста результата проплывания дистанции 50 м вольным стилем пловцов-кролистов за 2018-2019 год (рис. 1) было выявлено, что прирост результата относительно начала сезона (октябрь) повышается в феврале, а затем и в марте ( $p < 0,05$ ), но при этом статистически значимых различий не наблюдается. Так же необходимо отметить, что доверительный интервал пересекает нулевую линию в феврале и марте, что означает отсутствие в этот период прироста скоростно-силовых способностей.

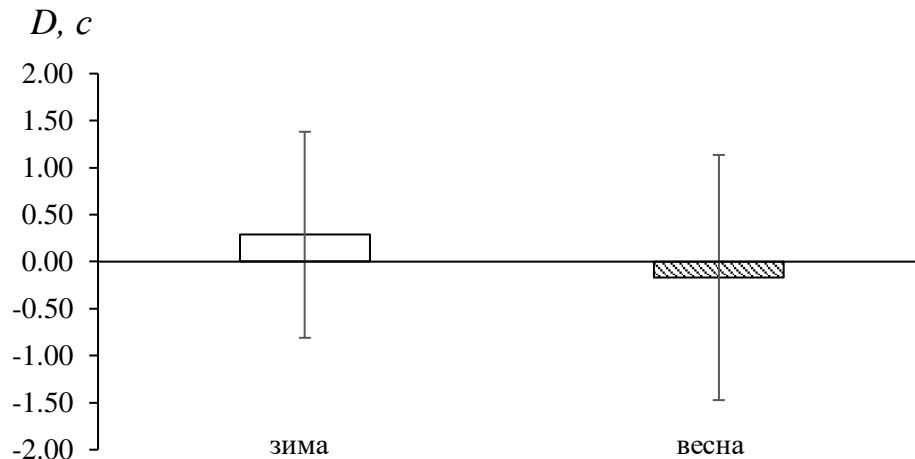
Исследуя динамику прироста проплывания дистанции 100 м вольным стилем пловцов-кролистов (рис. 2) относительно начала сезона было установлено, что уровень прироста развития скоростно-силовых способностей зимой (февраль) уменьшается ( $p > 0,05$ ) а весной (март) прирост увеличивается ( $p < 0,05$ ).



**Рис. 1.** Разность отклонения результатов в проплывании дистанции 50 м вольным стилем относительно исходного уровня у пловцов-кролистов 15-17 лет ( $DM \pm m$ )  
Здесь и на других рисунках первый столбик обозначен февраль, второй – март;  
вертикальные линии – доверительный интервал (tmd).

На данном рисунке так же можно отметить, что статистически значимых различий не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Как видно из рисунка 2, в феврале и в марте отмечается большая величина доверительного интервала и, соответственно дисперсии, указывая на возможный индивидуальный рост результата в плавании на эту дистанцию у некоторой части пловцов.

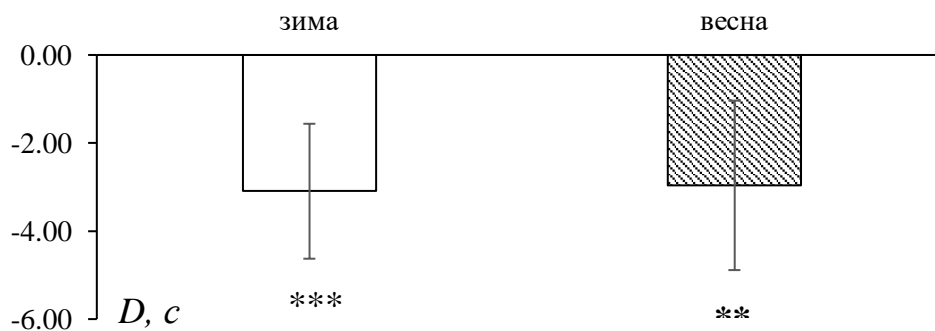


**Рис. 2.** Разность отклонения результатов в проплывании дистанции 100 м вольным стилем относительно исходного уровня у пловцов-кролистов 15-17 лет ( $DM \pm m$ )

В исследовании годового прироста результатов в проплывании дистанции 200 м вольным стилем пловцов-кролистов (рис. 3) относительно начала исследования (октябрь) было установлено следующее.

Как показывают расчеты, наблюдается очень высокая степень достоверности увеличения времени ( $p < 0,001$ ) относительно начала сезона (октября). В марте также присутствует высокий достоверный прирост результата ( $p < 0,01$ ). Это может быть связано с тем, что в данный период скоростно-силовые способности пловцов-кролистов увеличиваются.

Очевидно, что замедление прироста контрольных результатов ( $p > 0,05$ ) в плавании на 100 м в феврале могут быть обусловлены не только режимом тренировочных занятий, но и возрастными особенностями данного периода роста и развития организма.



**Рис. 3.** Разность отклонения результатов в проплывании дистанции 200 м вольным стилем относительно исходного уровня у пловцов-кролистов 15-17 лет ( $DM \pm m$ )

Здесь показаны уровень значимости: \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Таким образом было выявлено, что темпы сокращения времени в плавании вольным стилем на разные дистанции неоднородны. В плавании на 50 м и 200 м вольным стилем сокращение результата относительно начала сезона (октябрь) в течении всего периода исследования. На 100 м – уровень прироста развития скоростно-силовых способностей относительно начала сезона (октябрь) увеличивается ( $p < 0,05$ ) только к весне (март).

#### Список используемой литературы

1. Булгакова Н. Ж., Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 156 с
2. Павлова, Т. Н. Пути повышения эффективности подготовки юных пловцов / Т. Н. Павлова, С. Е. Павлов, П. В. Юшина // Актуальные проблемы подготовки пловцов: материалы Всероссийской научно- практической конференции. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. С. 112-117.
3. Соломатин, В. Р. Индивидуальный подход в построении многолетней тренировки юных пловцов [Текст] / В. Р. Соломатин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 3 (61). С. 103-107.

## **ЛИЧНОСТНО – ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ (НА ПРИМЕРЕ АЭРОБИКИ)**

*Валерия Олеговна Костромина*

*Научный руководитель – Морозова Любовь Александровна*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно – педагогический колледж им. И. А. Куратова»*

Цель личностно – ориентированного обучения: заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа. При этом эффективность усвоения собственно предметного содержания возрастает благодаря тому, что это содержание обретает качественно новый личностный смысл, выступает как содержание и среда становления личностного опыта индивида. Личностно – ориентированное образование, это не просто учет особенностей субъекта учения, это иная методология организации условий обучения, которая предполагает не «учет», а «включение» его собственно – личностных функций или востребование его субъективного опыта[3, с 116].

Суть личностно – ориентированного обучения в рамках физической культуры предполагает умение учителя найти к каждому ученику подход, который поможет ему осознать себя личностью, выявить возможности, стимулирующие становление личности, ее самоутверждение и самореализацию, на основе физического совершенствования. Основой содержания личностно ориентированного воспитания по физической культуре учащихся школы являются двигательные умения и навыки, на базе которых строится система воспитания по физической культуре.

Аэробика представляет широкие возможности более разнообразно использовать средства и методы комплексного воздействия на организм. Внедрение аэробики в учебный процесс по физической культуре позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке школьников, а сами занятия сделать более интересными.

Задачами обучения аэробике выступают следующие направленности:



- развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости
- овладение навыками базовых элементов аэробики;
- расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств;
- формирование правильной осанки, эстетическая коррекция телосложения;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование музыкально – двигательных навыков
- повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом [1].

В уроках физической культуры для учащихся можно использовать разнообразные направления и виды аэробики:

1) танцевальные уроки, в которых разучиваются танцевальные шаги, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей

2) степ – аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Однако, для проведения уроков этого вида необходимо наличие специальных степ – платформ

3) силовая тренировка достаточно популярна у старшеклассников, так как они позволяют не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес

4) уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник [28].

В разделе гимнастика представлены требования для учащихся старших классов по выполнению определенных двигательных действий на уроках гимнастики. В содержании присутствуют различные разделы курса. Для работы были использованы некоторые из них. В таблице представлено сравнение курса по гимнастике в старших классах с аэробикой. Упражнения, которыми можно дополнить урок по физической культуре или заменить классические упражнения в гимнастике на упражнения, используемые в аэробике.

Общеразвивающие упражнения с предметом — это упражнения с обручами, скакалками, гантелями, аэробика предполагает замену инвентаря на степ-платформы, гантели, фитболы, босу, ремни для йоги.

Акробатические упражнения в гимнастике выполняют комбинации из ранее освоенных элементов, в аэробике есть такое направление как акробатическая аэробика, которая предлагает выполнение прыжков

(перекаты, кувырки, сальто), балансирования (стойки, мосты, шпагаты, поддержки в парах, групповые пирамиды).

Развитие гибкости предполагает выполнение упражнений с повышенной амплитудой для различных суставов, в курсе аэробики для развития гибкости можно провести стрейчинг и йогу.

В связи с тем, что в гимнастике используются танцевальные шаги, которые составляют основу танцевальной аэробики, развитие гибкости осуществляется в стрейчинге и йоге, силовые качества развиваются в фитнес-аэробике и, учитывая необходимые навыки учащихся данного возраста, можно сделать вывод, что аэробика положительно влияет на развитие физических качеств и ее целесообразно проводить в разделе гимнастики.

### **Список используемой литературы**

1) Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.

2) Личностно-ориентированное обучение на уроках физической культуры <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/12/03/lichnostno-orientirovannoe-obuchenie-na-urokah> (Дата обращения 26.03.2023)

3) Научно-образовательный потенциал как фактор национальной безопасности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 мая 2021 г. / Под общ.ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – 182 с.

4) Оздоровительная аэробика как элемент здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9590> (Дата обращения: 10.11.2023)

## **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-2 КЛАССАХ**

*Анна Анатольевна Мальцева*

*МОУ «СОШ №27» г. Сыктывкара, учитель физической культуры*

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является на сегодняшний день актуальной. Сейчас, практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Загруженность ребенка учебной нагрузкой очень высока. Малоподвижный образ жизни, нагрузка на позвоночник учащегося, умственная работа приводит к ослаблению здоровья ребенка. Хорошо, если у учащегося есть хоть какая-то двигательная активность, но ведь многие ребята после школы идут не на спортивные секции, а в художественные школы, школы английского языка, музыкальные школы, где требуется снова малоподвижный образ жизни.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» сказано, что целями ГТО являются повышение

эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности и осуществлении физического воспитания населения. [1]

Изменения в комплексе ГТО, которые произошли в марте 2023, облегчили выполнение нормативов: это и изменение возраста учащихся по ступеням, и количество необходимых нормативов для сдачи на знак «ГТО» и сами нормативы, для учащихся, особенно первых классов, стали легче.

Внесение упражнений комплекса ГТО в рабочую программу школы позволило осваивать их и принимать прямо на уроках. Начиная уже с сентября месяца, учащиеся школ первых и вторых классов могут пробовать свои силы в сдаче нормативов ГТО: в беге на короткую и длинные дистанции, челночный бег

3 x 10м., метание теннисного мяча в цель, прыжки в длину с места, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на лыжах.

Очень важно на уроках многократно повторять упражнение, отрабатывать технику поворотов при выполнении челночного бега, подсказывать ребятам, как пробегать дистанцию на 1000м, в каком темпе ее пробегать. Многие ребята, особенно в первых классах (8 лет), не могут просто ее пробежать. Останавливаются, идут, им становится плохо, в итоге по времени не успевают. Выполняя задания комплекса ГТО, ребята в столь раннем возрасте не акцентируют внимание на результате. Они просто бегут. Иногда бегу плохо. И тут уже учитель думает: что он сделал не так, что ребенок пробежал плохо.

Необходимо доходчиво объяснять, учащимся, что выполняя упражнение: бег на 30 метров, необходимо бежать так быстро, как будто ты убегаешь от хулиганов и останавливаться перед линией финиша не надо. Многие ребятам даются тяжело отжимания и упражнение на гибкость, поэтому без силовых упражнений и упражнений для развития гибкости и многократного их повторения, никак не обойтись.

Начальное звено школы, а это учащиеся 1-4 классов – это золотая кладесь для внедрения и выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Именно в этом периоде учащиеся наиболее активно принимают участие в нормативах ГТО. Некоторые ребята имеют в одной ступени по бронзовому, серебряному и золотому знаку ГТО. Вручая знаки ГТО на торжественных церемониях, учащиеся смотрят друг на друга, и в дальнейшем тоже стремятся уже к получению своего знака отличия ГТО. А мы их в этом поддерживаем.

#### **Список используемой литературы**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014г. №540
2. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО».

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Евгения Дмитриевна Муравьева*

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский торгово-экономический колледж»*

Аннотация: в статье представлены результаты исследования динамики функционального состояния студенток-первокурсниц ФГБОУ ВО «СГУ имени Питирима Сорокина», относящихся к специальной медицинской группе (СМГ). Выявлено, что у студенток СМГ регулярно посещающих занятия по физической культуре функциональное состояние за два года обучения имеет тенденцию к улучшению показателей кардиореспираторной системы.

Ключевые слова: оценка функционального состояния студенток СМГ, состояние здоровья современной молодежи.

В настоящее время среди студенческой молодёжи наблюдается тенденция к ухудшению уровня общего физического состояния их организма, в частности, физической подготовленности, а также функционального состояния ведущих физиологических систем и уровня физического здоровья в целом [2].

Исследованиями многих авторов по данной проблеме показано положительное влияние систематических занятий физической культурой на функциональное состояние развивающегося организма [1].

**Цель работы:** изучение влияния занятий по физической культуре на показатели здоровья студенток СМГ.

### **Организация и методы исследования.**

Обследованы студентки первого и второго курсов, относящиеся к СМГ (n=12). Все студентки имели функциональные нарушения ОДА и обучались по специальной программе физического воспитания 2 раза в неделю.

Для изучения динамики показателей функционального состояния организма студенток СМГ, исследование проходило в два этапа. Функциональное состояние студенток СМГ было исследовано на первом и втором курсах ФГБОУ ВО «СГУ имени Питирима Сорокина».

Функциональное состояние студенток СМГ оценивалось по следующим показателям: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), проба Ромберга, проба Серкина, индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ), максимальное потребление кислорода (МПК).

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для оценки координационных способностей, свидетельствующих о функциональном состоянии вестибулярного аппарата студенток СМГ, была проведена проба Ромберга с закрытыми глазами.

Результаты пробы Ромберга с закрытыми глазами свидетельствуют о хорошем развитии координационных способностей студенток СМГ в первый и второй годы обучения, несмотря на наличие нарушений ОДА.

Оценка задержки дыхания в состоянии физиологического покоя, после физической нагрузки и в восстановительном периоде дает более полную картину о состоянии тренированности организма.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что полученные данные по пробе Серкина могут свидетельствовать о низком уровне физической работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем студенток СМГ. Но также было выявлено, что устойчивость организма студенток с ослабленным здоровьем к недостатку кислорода имеет тенденцию к улучшению дыхательной системы. Так, во всех 3-х фазах было выявлено достоверное увеличение ( $p \leq 0,01$ ) времени задержки дыхания. В первый год обучения задержка дыхания во второй фазе в среднем была оценена, как студентки «со скрытой недостаточностью кровообращения», во второй год обучения данная фаза была оценена, как «здоровые нетренированные» студентки, что свидетельствует о том, что устойчивость организма студенток СМГ к недостатку кислорода во второй фазе пробы Серкина находится в пределах нормы (табл. 1).

**Таблица 1**

Показатели пробы Серкина студенток СМГ в первый и второй годы обучения

Курс	1-я фаза (с)	2-я фаза (с)	3-я фаза (с)
1 курс	34,25 ± 3,58	12,33 ± 1,63	23,58 ± 3,10
2 курс	36,83 ± 3,69	16,58 ± 1,88	28,91 ± 3,09
P	≤ 0,01	≤ 0,01	≤ 0,01

**Примечание:** здесь и в последующих таблицах  $p$  – уровень достоверных различий между группами.

Общепризнанно, что одним из объективных критериев здоровья и функционального состояния организма человека служат показатели физической работоспособности [3].

По результатам исследования было выявлено достоверное повышение физической работоспособности ( $p \leq 0,01$ ) студенток СМГ с функциональными нарушениями ОДА ко второму курсу (рис. 1).

Было выявлено, что у студенток с ослабленным здоровьем 2 курса уровень физической работоспособности – низкий. Но ИГСТ значительно вырос с первого ( $24,66 \pm 4,39$  усл. ед) по второй годы обучения ( $40,33 \pm 4,57$  усл. ед), что свидетельствует о положительном влиянии занятий по физической культуре, а именно дифференцированной нагрузке физических упражнений, направленных не только на повышение общего уровня здоровья, но и на уровень физической работоспособности.



**Рис. 1. Результаты ИГСТ студенток СМГ**

**Примечание:** \*\* – различия достоверны между группами при  $P \leq 0,01$ .

Для оценки аэробной производительности и окислительной способности организма использовали величину МПК – как наиболее информативный показатель производительности кардиореспираторной системы. Как показали результаты исследования, у студенток СМГ уровень абсолютного МПК имеет достоверную тенденцию к повышению ( $p \leq 0,05$ ), но все же соответствует низкому уровню.

#### **Заключение.**

Таким образом, у студенток СМГ регулярно посещающих занятия по физической культуре показатели функционального состояния за два года обучения имеет тенденцию к улучшению показателей кардиореспираторной и нервной систем.

#### **Список используемой литературы**

1. Жестков, С. Г. Физическое состояние студентов в процессе систематических занятий легкой атлетикой [Текст] / С. Г. Жестков, С. Ф. Гончаренко, И. В. Ткачев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. С. 1-2.
2. Кизько, А. П. Функциональное состояние студентов как основа применения педагогических методов на занятиях физическим воспитанием [Текст] / А. П. Кизько, А. В. Тертычный, С. Н. Герасимов [и др.] // Сибирский педагогический журнал. Науки о здоровье. 2018. № 2. С. 86-92.
3. Кудря, О. Н. Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма [Текст] / О. Н. Кудря // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. Физическая культура и спорт. 2014. С. 187-189.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫМ ФАКТОРАМ, ВЛИЯЮЩИМ НА МОЛОДЕЖЬ**

*Никита Кириллович Назаров*

*Научный руководитель – Коробейникова Елена Ивановна*

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет»*

В работе рассматриваются вопросы о роли физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек, асоциального поведения и молодежного экстремизма.

В конце XX века злоупотребление наркотиками, алкоголем, асоциальное поведение и склонность к суициду в молодежной среде приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных заболеваниями, вызванными из-за приема различных психо-активных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек [1]. В профилактике вредных привычек, асоциального поведения, а также молодежного экстремизма, значимую роль способны сыграть физическая культура и спорт.

Главная цель работы – определить возможности физической культуры и спорта в качестве альтернативы социально-негативным факторам, влияющим на молодежь. Для этого решались следующие задачи:

- провести анализ научной литературы и интернет-ресурсов по выбранной теме;
- определить потенциал физической культуры и спорта в противостоянии социально-негативным факторам.

Количественный рост различных форм негативной девиантности, таких как - наркомания, алкоголизм, преступность, жестокость, суицид, и полное отсутствие интереса к своему будущему - наблюдается во всех слоях общества, но особенно остро среди молодежи. Результаты многочисленных социологических исследований показали, что средний возраст начала употребления алкоголя и табакокурения - 13,4 года; первого употребления наркотических веществ - 15,3 года. Значительное число школьников и студентов имеют опыт употребления психо-активных веществ. В тоже время восприятие подростками и молодежью отрицательных последствий употребления алкогольных напитков, наркотических веществ и курения табака, оказалось незначимым и не вызывает опасения за здоровое будущее. Проблема влияния социально-негативных факторов, ведущих к девиантному поведению молодежи в современных реалиях становится социально значимой. Следовательно, одной из актуальных задач, стоящих перед государством и обществом, является задача пропаганды и обеспечение здорового образа жизни современной молодежи.

Именно на решение этой проблемы направлен Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), обеспечивающий

совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создание системы физического воспитания, укрепление физического здоровья населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» это нормативная основа и полноценная программа физического воспитания населения страны, направленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт - норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг. Во многих странах мира студенческий спорт, прикладной профессиональный спорт, физическая культура и спорт для укрепления здоровья включены в движение «Спорт для всех», объединяющее миллионы людей. Важнейшая цель движения - продвижение олимпийских ценностей, принципов здорового образа жизни и популяризация физической культуры и спорта через укрепление связи между спортом высших достижений и массовым спортом.

Роль физических упражнений в жизни человека невозможно недооценить, ведь помимо общей очевидной пользы физической культуры для здоровья, она развивает характер человека и способствует психологическим разгрузкам. Еще в античные времена входила в программу обучения гимназий, где подростки обучались не только философии, но и активно тренировались. Современные ученые утверждают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, включая период экзаменов, на 5-7% успешнее закрывают сессию [1].

В современном обществе существует запрос на здоровый образ жизни. Как известно, это понятие включает в себя не только правильное питание и отказ от вредных привычек, но и физические нагрузки - именно в виде занятий физической культурой и спортом. Среди части молодежи спортивный образ жизни стал достаточно популярным и модным явлением. Спортивные клубы и команды, а также участие в соревнованиях создают благоприятную среду для общения и социализации молодежи. Спорт объединяет людей разных возрастов, этнических принадлежностей, религий и социальных слоев, что способствует формированию толерантности и уважения к другим. Занятия физической культурой и спортом, могут стать альтернативой для молодежи, которая склонна к асоциальному поведению и экстремизму. Спортивные достижения могут стать источником гордости и самоуважения для молодежи, что может помочь им отказаться от негативных форм поведения [2].

Физическая культура и спорт имеют особое значение для молодежи как особой социальной группы, представляющей человеческий потенциал продуктивных слоев общества. Спорт и двигательная активность, являются одними из структурирующих факторов здорового образа жизни, позволяющих молодым людям реализовать свое право на общественно-полезную деятельность, осуществлять активную творческую деятельность, проявить себя как личность. Что касается воспитательных возможностей занятий спортом, то кроме развития физических качеств у молодого человека формируется и психологические черты личности: эмоциональная



устойчивость к стрессовым ситуациям, уверенность в собственных силах, твердость характера, умение проявлять выдержанность и уважение к партнеру, происходит воспитание активной жизненной позиции, духовной нравственности, чувства долга и ответственности.

Какие виды спорта сегодня наиболее популярны среди молодежи? Прежде всего это занятия оздоровительным бегом и ходьбой, аэробикой и атлетической гимнастикой, выезды за город, участие в простейших соревнованиях, разнообразные игры, туристские походы и экскурсии и другие виды двигательной активности с оздоровительной направленностью. Очень популярны хоккей, футбол, баскетбол, пауэрлифтинг, поскольку на любительском уровне ими может заниматься любой желающий, правила достаточно доступны и не требуется специальной экипировки. Большой интерес вызывают единоборства. В последнее время набирают популярность и экстремальные виды спорта - виндсерфинг, сноубординг, скейтбординг и другие [2].

Основной смысл занятий физической культурой заключается в возбуждении стремления к ведению здорового образа жизни, предупреждении форм асоциального поведения: алкоголизма, наркомании, токсикомании, совмещении учебной деятельности и активного отдыха учащихся, профилактике молодежного экстремизма, иными словами, формировании культуры самосохранения.

Изучение источников и результатов социологических исследований позволяет сделать следующие выводы:

- в условиях постоянного стресса, напряженного умственного труда, малоподвижного образа жизни современного человека, физическая культура и спорт являются основным средством реабилитации и восстановления организма, необходимой профилактикой вредных привычек;

- физическая культура и спорт могут стать эффективным инструментом в борьбе с асоциальным поведением и молодежным экстремизмом, помогая молодежи стать здоровыми, социально адаптированными и толерантными людьми.

#### **Список используемой литературы**

1. Варламова Н.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма /Н.А. Варламова, В.О. Ключина, Ю.В. Кормилицын. – текст: непосредственный// Молодой ученый. – 2023. - №20 (467). – с.146-148. – URL: <https://moluch.ru/archive/467/102892/> (дата обращения: 13.03.2024).

2. Коломьцева А.С. Роль спорта и физической культуры в жизни современной молодежи// Научные высказывания. 2021. №8 (8). С.23-26. URL: <https://nvjournal.ru/article/82-rol-sporta-i-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-sovre> (дата обращения: 15.03.2024).

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Владислав Денисович Новожилов*

*Научный руководитель – Дудникова Екатерина Александровна  
ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет  
имени Питирима Сорокина»*

Аннотация: в статье представлены результаты уровня развития специальной выносливости у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации. Для определения специальной выносливости проводились следующие тесты: броски манекена в течение трех минут в максимально высоком темпе, броски борцовского манекена прогибом 2 периода по 2 мин., с минутным перерывом между периодами, броски борцовского манекена прогибом 2 периода по 3 мин., с минутным перерывом между периодами.

Ключевые слова: специальная выносливость, броски, вольная борьба.

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подножек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема [3, с.259].

Целью работы является исследование уровня специальной выносливости у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации.

В исследовании участвовали борцы СШОР № 2 (экспериментальная и контрольная группы), занимающиеся вольной борьбой не менее 4-х лет и имеющие 1 и 2 спортивные разряды. В каждой группе количество спортсменов составляло по 10 человек. Вес всех участников исследования равнялся среднему, в связи с этим был подобран вес манекена для легковесов и составлял 20 кг.

В исследовании использовались следующие контрольные тесты [1, с.11, с.63] для определения уровня специальной выносливости:

1. Броски манекена в течение трех минут в максимально высоком темпе;
2. Броски борцовского манекена прогибом 2 периода по 2 мин., с минутным перерывом между периодами;
3. Броски борцовского манекена прогибом 2 периода по 3 мин., с минутным перерывом между периодами.

В результате исследования специальной выносливости у борцов вольного стиля, на этапе спортивной специализации, были получены результаты, которые представлены в таблицах (табл. 1,2).

**Таблица 1**

**Показатели специальной выносливости у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации у контрольной группы**

Условия эксперимента	$\bar{X} \pm m$	t-расч.	t-крит.	P
----------------------	-----------------	---------	---------	---

	До эксперимента	После эксперимента			
Броски манекена в течение 3 мин	15,4 ± 0,74	15,5 ± 0,92	0,08	2,10	>0,05
Броски манекена 2 периода по 2 мин	20,8 ± 0,47	21 ± 0,47	0,30	2,10	>0,05
Броски манекена 2 периода по 3 мин	28,3 ± 0,47	27,9 ± 0,45	0,61	2,10	>0,05

Исходный уровень развития специальной выносливости в контрольной и экспериментальной группах во всех тестах значимых различий не имел. Это говорит о том, что экспериментальная и контрольная группы на момент начала исследования имели одинаковый уровень развития специальной выносливости.

В конце эксперимента (табл. 2) выявлено, что значимых различий в группах во всех тестах имели достоверные отличия «броски манекена в течение трех минут в максимально высоком темпе» ( $p < 0,05$ ), в тестах «броски манекена 2 периода по 2 минуты» ( $p < 0,01$ ) и «броски манекена 2 периода по 3 минуты, с минутным перерывом между периодами» ( $p < 0,01$ ).

**Таблица 2**

**Показатели специальной выносливости у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации у экспериментальной группы**

Условия эксперимента	$\bar{X} \pm m$		t – расч.	t - крит.	P
	До эксперимента	После эксперимента			
Броски манекена в течение 3 мин	15,8 ± 0,92	18,4 ± 0,53	2,45	2,10	<0,05
Броски манекена 2 периода по 2 мин	20,6 ± 0,50	22,8 ± 0,31	3,74	2,88	<0,01
Броски манекена 2 периода по 3 мин	28,4 ± 0,48	30,4 ± 0,36	3,33	2,88	<0,01

**Заключение:**

У борцов спортивной специализации в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента показатели во всех трёх тестах находились на среднем уровне. По всем тестам не выявлено значимых различий выносливости в контрольной и экспериментальной группах ( $p > 0,05$ ).

Выявлена эффективность применяемого комплекса упражнений для развития специальной выносливости у борцов вольного стиля. В контрольной и экспериментальной группе наблюдались достоверные различия средних

показателей во всех трёх тестах, в первом тесте в экспериментальной группе уровень специальной выносливости поднялся от среднего уровня до выше среднего ( $p < 0,05$ ); в то время как у контрольной группы он остался на среднем уровне, во втором тесте в экспериментальной группе уровень специальной выносливости поднялся от среднего уровня до выше среднего ( $p < 0,01$ ); в то время как у контрольной группы он остался на среднем уровне и в третьем тесте в экспериментальной группе уровень специальной выносливости поднялся от среднего уровня до выше среднего ( $p < 0,05$ ); в то время как у контрольной группы он остался на среднем уровне.

#### **Список используемой литературы**

1. Бурындин, А. Г. Методы оценки уровня специальной выносливости в спортивной борьбе. // Теория и практика физической культуры, 1973. № 6. с. 10 - 12.
2. Рожков Б.М., Никуличев В. А., Крутьковский В. К. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт. 1982. С. 61 – 64.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2000. С. 254 - 262.

## **ДОМАШНЯЯ РАБОТА КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Анна Павловна Палкина*

*Научный руководитель – Морозова Любовь Александровна*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно – педагогический колледж им. И. А. Куратова»*

Современное общество ставит перед педагогической наукой новые задачи, которые необходимо реализовать на практике. Поэтому одной из приоритетных задач обучения является ориентация на личность и её развитие.

Успешная реализация этой задачи во многом зависит от сформированности у учащихся самостоятельности, инициативности, способности не пассивно созерцать действительность, а активно преобразовывать ее, она обозначена в ряде исследований и нормативных правовых документах. В их числе – Федеральный государственный образовательный стандарт (Стандарт). В соответствии со Стандартом образования осуществляется формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе и за его пределами.

В преподавании различных школьных дисциплин уделяется внимание самостоятельной деятельности ребёнка. Одним из таких способов может стать организация домашней работ.

Домашняя работа — это одна из форм учебной деятельности, направленная на усвоение изложенного материала, либо, задание, основанное

на самостоятельном усвоении материала, а также проверка, которая и позволяет учителю изучить качество усвоения материала, наличие пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Основная задача домашней работы по физической культуре – создать условия для подготовки учащихся к выполнению требований государственной программы по физической культуре, развить двигательные качества и приобщить учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кроме этого, используя домашнюю работу, можно решать и такие задачи, как улучшение и коррекция осанки учащихся, обучение изготовлению несложного спортивного инвентаря, формирование навыков личной гигиены и так далее. Следовательно, содержание домашней работы зависит от того, какие задачи ставит учитель физической культуры перед учащимися.

Домашняя работа на физкультуре по своему содержанию может включать в себя те же виды упражнений, что и на других уроках, но иметь свою специфику:

а) усвоение изучаемого материала или двигательного действия по учебнику.

б) выполнение устных упражнений по вопросам, изучаемым на уроке физкультуры.

в) выполнение письменных упражнений, которые связаны с тематикой урока.

г) выполнение творческих работ.

д) подготовку докладов по изучаемому материалу.

е) проведение наблюдений за выполнением двигательных действий.

ж) выполнение практических и лабораторных работ.

з) изготовление таблиц, диаграмм, схем по изучаемому материалу и т. д [3].

Организация домашних заданий – особенная часть урока, что в большинстве случаев имеет место в завершении его. Еще при планировании уроков для нее предусматривается конкретное время. Задавание домашних работ должно быть основательно подготовлено, а также продумано.

Автором разработана анкета для учителей физической культуры о домашней работе по физической культуре, ее организации и проведению.

В анкетирование приняли участие 40 учителей физической культуры образовательных организаций Республики Коми: города Сыктывкара, Ухты, Сосногорска, Корткеросского, Усть-Куломского района и т.д. с разным стажем работы.

Анкетирование показало, что 39 учителей физической культуры применяют домашнюю работу по физической культуре в своей деятельности.

В результате анкетирования учителей физической культуры по организации и применению домашнего задания по физической культуре выявило, что 55% учителей считают необходимым задавать домашнее задание по физической культуре после каждого урока, остальные – по необходимости. Также при анкетировании мы выяснили, что 97,5% учителей

применяет в своей работе домашние задания для высокого уровня двигательной активности учащихся. Но у некоторых учителей, а это 22,5%, иногда возникают трудности при организации домашнего задания по физической культуре. По анкетированию стало ясно, что учителя физической культуры применяют домашние задания по всем разделам программы физической культуры и во всех классах.

Автором проведено проектирование методических рекомендаций для учителей физической культуры по организации домашней работы на уроке физической культуры. За основу были взяты материалы методических пособий для учителей физической культуры, учебников, журналов и Интернет ресурсов.

Хочется остановиться на некоторых рекомендациях:

- Побудить учащихся к тому, чтобы они внимательно выслушивали задания, и после этого показать им упражнение, предназначенное для отработки дома.

- Учить, чтобы учащиеся все вместе «проговорили» это задание, пользуясь специальной терминологией.

- Убедить учащихся в практической пользе для них предлагаемого задания с тем, чтобы заинтересовать их.

- Выделить главное, над чем ученику следует поработать дома и чего он должен добиться в процессе самостоятельного разучивания упражнения.

- Основательно изучить материал на самом уроке.

- Дать инструкцию по организации самостоятельных занятий и выполнению домашних заданий [2].

Домашняя работа характеризуется следующими признаками:

- учитель опосредованно руководит домашней работой (объясняет необходимый материал на уроке, подбирает и комментирует домашнее задание, дает образцы выполнения и др.);

- проверка результатов выполнения домашней работы организуется на последующем уроке;

- в процессе домашней работы происходит закрепление и повторение изученного на уроке учебного материала;

- только в условиях домашней работы по-настоящему реализуется индивидуальная форма организации познавательной деятельности учащихся [1, с. 274].

Домашняя работа призвана увеличить недельный двигательный режим школьника, поэтому выполнять их рекомендуется не реже двух раз в неделю продолжительностью от 15 до 35 минут. Домашнюю работу лучше осуществлять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении [4].

Перед современным учителем стоит задача - обеспечить высокий уровень активности учащихся не только на уроке физической культуры, но и вне уроков. Для этого необходимо, чтобы учащиеся проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от

занятий физическими упражнениями дома и на свежем воздухе. А без грамотной организации домашней работы это трудно сделать.

### Список используемой литературы

1. Голованова, Н. Ф. Педагогика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Ф. Голованова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 377 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00845-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490631> (дата обращения: 17.11.2022).
2. О домашних задания по физической культуре [Электронный ресурс]: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701713> (дата обращения: 20.03.2024)
3. Организация домашней самостоятельной деятельности учащихся [Электронный ресурс]: <http://lic1.edusite.ru/p80aa1.html> (дата обращения: 02.04.2023)
4. Организация и контроль домашнего задания [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru/blog/orghanizatsiia-i-kontrol-domashniegho-zadaniia.html> (дата обращения: 02.04.2023)

## ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ

*Попова Юлия Валерьевна*

*Научный руководитель – Вахнина Елена Геннадьевна*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж  
имени И.А. Куратова»*

Развитие общей выносливости - это одни из показателей здоровья, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и спортивный туризм [1, с. 4].

Огромное значение занятия физической культурой и спортом необходимы для подростков, особенно в то время, когда их организм испытывает существенные перемены, для того чтобы в перспективе обучающийся был пропорционально сформирован и был в отличной форме

Детям надо давать двигаться, прививая одновременно любовь к своей Родине, ее природе, достопримечательностям. И одним из важных средств решения данной проблемы является спортивный туризм.

Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста занимающихся спортивным туризмом [1, с. 5].

Целью нашей работы является, оценить развитие выносливости туристов среднего школьного возраста.

Раскрывая цель нашей работы, мы ответим на следующие задачи: рассмотрим теоретические аспекты развития выносливости; опишем

особенности развития выносливости в спортивном туризме; оценим развитие выносливости у детей среднего школьного возраста при занятиях спортивным туризмом; разработаем комплексы упражнений для развития выносливости.

Исследование проводилось в «Республиканском центре детско-юношеского спорта и туризма» и «Республиканском центре детей и молодежи», была выбрана группа мальчиков 2012-2013 года рождения, 3-го года обучения, в количестве 10 человек, посещающая тренировочные занятия 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут. Исследование проводилось в три этапа в период с января 2024 года по апрель 2024 года.

Первый, констатирующий этап, включал в себя подбор группы спортсменов для проведения исследования и тестов по определению уровня развития выносливости у детей среднего школьного возраста, занимающихся туризмом, которые состояли из таких упражнений, как «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Удержание в висе на согнутых руках», «Прыжки через скакалку» и «Бег на лыжах 2км».

Формирующий этап состоял из тренировочных занятий 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут. Перед каждым тренировочным занятием была проведена общая разминка длительностью 10 минут, а затем, в течение 30 минут, выполнялся комплекс упражнений, подобранный нами.

Всего мы подобрали четыре комплекса, которые направлены на развитие выносливости. Комплекс упражнений, внедренный в тренировочный процесс, состоял из таких упражнения, как: подъемы ног из виса на перекладине, планка со скручиванием корпуса, ходьба гуськом, челночный бег 3x10 и т.д. Также во время упражнений соблюдалась дозировка их выполнения. Предложенные нами комплексы чередовались, с целью разнообразить тренировочный процесс.

На данном этапе мы завершили работу с исследуемыми по выполнению данных комплексов. Следующим этапом мы вновь с помощью тестов исследуем показатели выносливости. И сравним результаты.

Мы предполагаем, что результаты улучшаться, тем самым подтверждая закон упражняемости в теории и практике физической культуры.

### **Список используемой литературы**

1. Гулидин, П.К. Туризм спортивный: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 116 с.
2. Билич, Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека: практическое пособие/ Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. - Москва.: Эксмо, 2018. - 320 с.
3. Дурович, А.П. Организация туризма: учебное пособие / А.П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2019. - 321 с.



## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

*Смотров Павел Петрович*

*Научный руководитель – Вахнина Надежда Николаевна*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж  
имени И.А. Куратова»*

Спортивное ориентирование — это не обычный вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности и участники не знают где они находятся. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

**Техническая подготовка:**

### **1. СПОРТИВНАЯ КАРТА И ЕЁ ЧТЕНИЕ**

К технической подготовке спортивного ориентирования относятся приемы и методы чтения карты, работы с компасом и картой, измерения расстояний с целью определения местоположения или передвижения в заданную точку местности в условиях дефицита времени.

Один из разделов посвящен технике работы с картой. Умению быстро и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности — сложный технический навык. Его развитие и совершенствование занимает значительную долю времени в технической подготовке. Отмечается, что читать карту — значит знать все условные знаки, определять по карте общую характеристику местности, представлять пространственные соотношения ее частей и элементов, воссоздавать в виде образа относительно подробную картину местности по условным знакам.

### **2. КОМПАС И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ**

Ориентирование карты может быть осуществлено по компасу, по линиям местности и по двум ориентирам. При работе с компасом и картой чаще всего выполняются:

- снятие азимута с карты и определение направления на местности;
- нанесение азимута на карту.

Азимут — это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир. Азимут измеряется в градусах от 0° до 360°.

Виды спортивных компасов: «плато» и «пальчиковый».

На тренировочных трассах нельзя допускать остановки для снятия азимута, так как требуется отработать взаимодействие рук, держащих карту и компас, научиться распределять внимание на бег и снятие азимута, для этого в тренировочном режиме на тренировочном кругу работу по снятию азимута требуется совершать не менее 5-8 раз за тренировку.

**Упражнения для помещения:**

**Упражнение 1.** На листе в клеточку нарисовать линию север-юг, обозначить старт и провести диктант по направлениям и количеству клеток движения. Например: “на север три клетки, на северо-запад две клетки” и т.д;

**Упражнение 2.** Ученики делятся на две команды, тренер указывает направление на север, вызывает по одному участнику и показывает направление – кто раньше назовет, тот зарабатывает балл для команды;

### Упражнения для местности:

**Упражнение 1.** На местности во время прогулки или кросса группа по команде двигается в определенном направлении с контролем расстояния, например, на северо-восток 200 метров, затем тренер меняет направление и расстояние;

**Упражнение 2.** У каждого учащегося карты с дистанцией и компаса, во время выполнения физических упражнений по команде все берут азимут на следующий КП, показывают тренеру направление движения;

## **3 МАСШТАБ КАРТЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАССТОЯНИЯ**

Величина (степень) уменьшения местности на карте называется масштабом. Масштаб каждой карты выражается чаще всего в виде дроби, у которой в числителе всегда стоит единица, а в знаменателе - число, которое показывает, во сколько раз уменьшено изображение местности на этой карте (1:10 000). Для спортивных карт используют масштабы 1:15 000 и 1:10 000, т.е. в одном сантиметре 150 или 100 метров, соответственно. Иногда используются более крупные масштабы (парковое ориентирование). Значительно реже используется масштаб 1:20 000. Удобно определять м 1000 500 0 1 2 км расстояние по карте линейкой и, зная масштаб карты, вычислить расстояние на местности. Если же нужно знать не точную, а приблизительную величину, лучше всего использовать глазомерный способ, который дает значительный выигрыш во времени. Такой же результат получим, применяя своеобразные эталоны: ширину ладони, одного или двух-трех пальцев.

### Упражнения для помещения:

**Упражнение 1.** На карточку нанести различной длины линии, сначала прямые, затем криволинейные – задание измерить в миллиметрах длины линий, перевести в метры при разных масштабах карт, записать ответ на карточках. Измерения проводить глазомерно, с проверкой себя с помощью линейки;

**Упражнение 2.** По команде тренера учащиеся наносят в тетрадь отрезки различной длины: в сантиметрах, в миллиметрах, в метрах при таком-то масштабе;

### Упражнения для местности:

**Упражнение 1.** Отмерить в различной местности (по дороге, в поле, в лесу, на болоте и т.д.) 100 метров, подсчитать в беге на соревновательной скорости шаги одной ногой (только левой или только правой) – так называемые пары шагов, запомнить каждому свои показатели;

**Упражнение 2.** Во время кроссовых тренировок измерять счетом пар шагов пройденное расстояние, контролировать по карте или взаимно;

## **4. УСЛОВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ**

Условные знаки – это символы карты, которые являются ее языком. На всех картах все предметы местности изображаются условными знаками. С их помощью на карте наглядно передается действительная картина местности (таб. 2). Большая часть графических условных знаков напоминает форму изображаемых предметов при взгляде на них сверху или сбоку, что позволяет нам сравнительно легко запоминать их. Условные знаки в топографии делятся на три основные группы: масштабные, немасштабные и пояснительные. Масштабными условными знаками изображаются местные предметы (населенные пункты, участки леса, пашни, озера, болота, крупные реки), которые по своим размерам могут быть выражены в масштабе карты. Немасштабные условные знаки применяются для изображения таких местных предметов, которые из-за малых размеров не могут быть отражены в масштабе карты, но имеют важное значение или являются хорошими ориентирами – колодцы, родники, радиомачты, мосты, сооружения башенного типа, километровые столбы и т. п. Эти местные предметы изображаются на картах увеличенными. Пояснительные условные знаки применяются в сочетании с масштабными и немасштабными и служат для дополнительной характеристики предметов. К ним относятся все цифры, собственные наименования объектов и подписи, характеризующие местные объекты. На спортивных, как и на топографических, картах рельеф (наиболее важная часть) изображается горизонталями. Горизонтали - линии пересечения секущих плоскостей одного уровня с физической поверхностью, спроектированные на горизонтальную плоскость.

*Условные обозначения на карте делятся на группы, каждой из которой характерен свой цвет:*

- коричневый – рельеф (горы, холмы, впадины, обрывы, промоины, овраги, воронки, ямы и т. п.);
- черный – скалы и камни, искусственные объекты (здания, отдельные постройки, стены и ограды, населенные пункты, шоссе, дороги и тропинки разного качества, линии электропередач, железные дороги и т. п.), дороги;
- синий – гидрографические объекты (озера, реки, ручьи, каналы с водой, болота, родники, колодцы и т. п.);
- желто-оранжевый – открытое пространство (поля и поляны, луга, вырубки);
- зеленый – растительность (леса, посадки леса, отдельные деревья, кусты и т. п.);
- красный – места старта и финиша, маркировка, запретная для бега территория, КП.

**Упражнения для помещения:**

**Упражнение 1.** Используя как можно больше условных обозначений, нарисуйте какую-нибудь забавную картинку;

**Упражнение 2.** Объяснить таблицу условных обозначений – сопоставить графическое изображение с реальными объектами;

**Упражнения для местности:**

**Упражнение 1.** Пробежки группой с тренером по маркированной трассе, вдоль трассы около ориентиров вывесить таблички с рисунком УЗ;

**Упражнение 2.** Пробежки сначала группой, затем по одному по маркированной трассе, отметить на карточке встречающиеся КП или некоторые, например, те на которых изображен УЗ группы “рельеф”;

### **Тактическая подготовка в спортивном ориентировании.**

**Тактика** – это выбор и применение технологий и способов в условиях соревнований. Тактические действия спортсменов-ориентировщиков в немалой степени определяют конечный результат в состязании. Состояние спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не только их физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

### **ВЫБОР ПУТИ**

Умение выбрать путь между контрольными пунктами - основной тактический прием, которым должны овладеть спортсмены-ориентировщики. Выбор пути всегда происходит с вполне конкретной целью - достичь пунктов А, Б, В оптимальным путем. Эта оптимальность может заключаться в минимальной затрате времени, сил, преодолении наи Выбор пути - это определение наиболее целесообразного маршрута на местности в результате чтения карты, наблюдения местности, оценки личной техники ориентирования, физического и психического состояния, других возможностей более короткого расстояния.

До старта участник, пользуясь информацией о дистанции и стартовым протоколом, составляет план проведения соревнования. При этом ему известно следующее:

- длина дистанции по прямой, умножив которую на свой предлагаемый коэффициент удлинения пути, спортсмен определяет примерное расстояние, которое ему предстоит преодолеть;
- число КП и расстояния между некоторыми контрольными пунктами;
- предлагаемое время победителя и контрольное время;
- качество карты, предполагаемый характер размещения знаков КП (видимость), способ отметки на КП, легенды КП;
- возможности ближайших соперников;
- характеристика местности (рельеф, дорожная и гидросеть, проходимость, растительность).

На основании этих данных можно наметить темп движения по трассе и примерный результат, предположить возможные варианты движения (бег по азимуту или по дорогам).

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОПЕРНИКОМ**

В ходе проведения соревнований различного уровня взаимодействие с соперником на дистанции играет большую роль, это может повлиять как на подготовку к старту, так и на результат соревнований. В ходе соревнований

участник по ходу дистанции встречается с соперниками и уже в голове у него проходят мысли (на какую КП он идет, впереди или сзади меня он бежит, терялся ли он и др.) эти мысли сильно сбивают мысли во время дистанции. Когда участник бежит дистанцию, он должен полностью абстрагироваться от всего. В голове должен быть только настрой, уверенность, так называемое «Я и карта», «Я и дистанция» и ничего больше. Во время дистанции участник не должен обращать на других внимания, не разговаривать с другими - это тоже очень важно и др. Когда соперник начал бежать за тобой, ты не должен об этом думать, из-за волнения можно ошибиться, потеряться и потерять много времени.

### СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Средняя скорость движения спортсмена-ориентировщика по трассе соревнований зависит от его физической, технической и тактической подготовки, характера местности, точности карты и некоторых других условий. Различают эффективную и фактическую скорости.

Под эффективной понимают ту, с которой спортсмен должен был бы преодолевать путь по прямой между КП, чтобы достичь финиша за время, соответствующее его результату по протоколу.

Фактическая скорость - та, с которой спортсмен продвигается по своему истинному пути. Чем меньше коэффициент увеличения пути, чем меньше ошибок допустил ориентировщик на трассе, тем ближе будут эти скорости. Время, затраченное на прохождение дистанции, можно разделить на три составляющие: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП, перекалывание КП на пункте выдачи карт), время на ориентирование. Таким образом, с улучшением физической подготовки, но еще больше с улучшением техники и тактики ориентирования скорость прохождения дистанции увеличивается.

В спортивном ориентировании, как и в легкой атлетике, велосипедном спорте, лыжных гонках, часто выражают скорость передвижения, но дистанции не в км/час или км/мин, а обратной величиной, которая показывает затраты времени на единицу пути: мин/км.

Скорость передвижения в значительной мере связана с характером местности: пересеченностью, подстилающей поверхностью, труднопроходимостью растительности.

Спортивное ориентирование требует много различных видов подготовки, это как спортивная, техническая, тактическая подготовка и другие.

Спортивное ориентирование в настоящий момент набирает большую популярность, этот вид спорта быстро развивается, и он стал уже очень популярным видом спорта.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЫЖНЫХ-ГОНКАХ

*Разработчики: Дмитрий Константинович Турьев, Александр Сергеевич  
Тюрин  
учителя физической культуры МАУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»*

Лыжные гонки, в настоящее время предъявляют все более высокие требования к физической подготовке и функциональному состоянию спортсмена. Когда общая выносливость спортсменов находятся примерно на одном уровне, выигрывает тот спортсмен, чей уровень скоростно-силовой подготовленности выше, чем у соперника. Высокий уровень развития мышц верхних и нижних конечностей, обеспечивает высокую скорость передвижения по дистанции и лучший результат спортсмена на финише [1, с. 25].

Цель: изучить зависимость уровня скоростно-силовой подготовленности и результата соревнований в лыжных гонках.

Задачи:

1. Описать скоростно-силовые способности человека.
2. Определить уровень скоростно-силовой подготовленности исследуемых.
3. Определить степень влияния скоростно-силовой подготовленности на результат соревнований.

Организация и методы исследования: исследование было проведено с декабря 2017 по апрель 2018 года на базе спортивной школы «Фаворит» г. Сыктывкара. В исследовании приняли участие спортсмены, в возрасте 17-18 лет ( $n=12$ ). Спортсмены имели разряды 1-й спортивный разряд и КМС. Для определения уровня скоростно-силовой подготовленности исследуемых были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места (*см*), подтягивания на перекладине за 20 с, поднятие туловища из положения лежа спине за 1 мин (кол-во раз), бег на лыжах по прямой 150 м (*с*), для нахождения зависимости между показателями тестов и результатами соревнований был использован коэффициент корреляции Спирмена ( $r$ ).

**Результаты исследования.** Результаты теста «прыжок в длину с места» в течение соревновательного периода (Рис. 1.) свидетельствует о высоком уровне скоростно-силовой подготовленности мышц нижних конечностей исследуемых. Результаты теста «Подтягивания на перекладине» в течение соревновательного периода свидетельствует от том, что средне групповой показатель скоростно-силовой подготовленности мышц верхних конечностей вначале исследования находился на среднем уровне и постепенно увеличивался (Рис. 2.). Средний результат контрольного теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в течение соревновательного периода находился на среднем уровне (Рис. 3.). Результаты контрольного теста «Бег на лыжах 150 м» в течении всего соревновательного периода находился на среднем уровне (Рис. 4.). Проанализировав результаты всех контрольных тестов и оценив их динамику можно сказать, что уровень скоростно-силовой подготовленности исследуемых в течение всего соревновательного периода находился на среднем уровне.

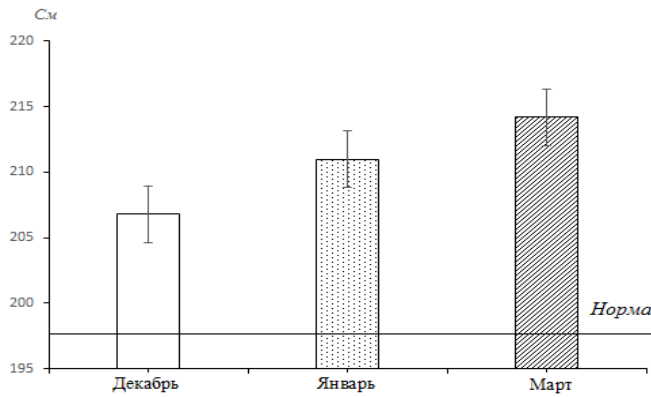


Рис. 1.

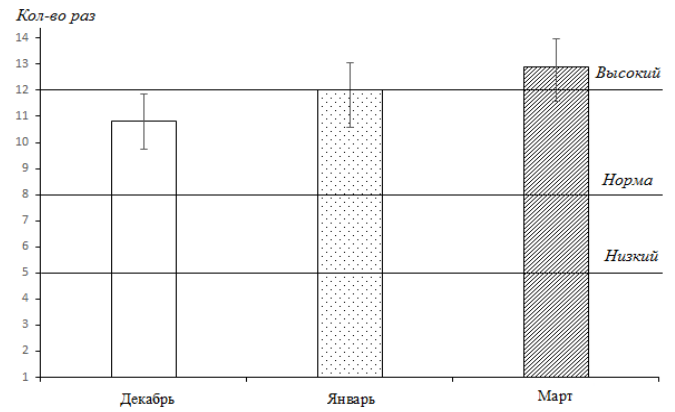


Рис. 2.

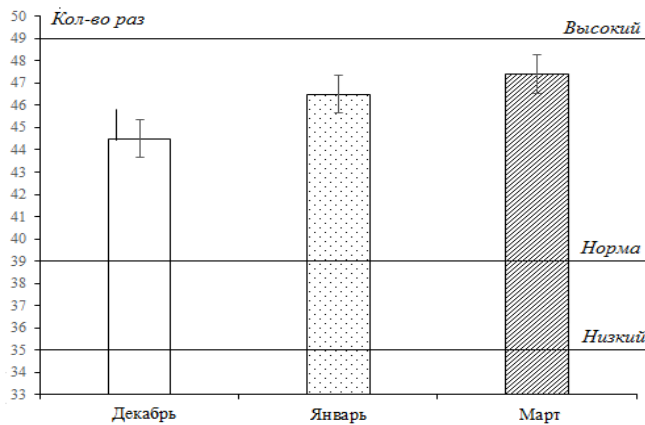


Рис. 3.

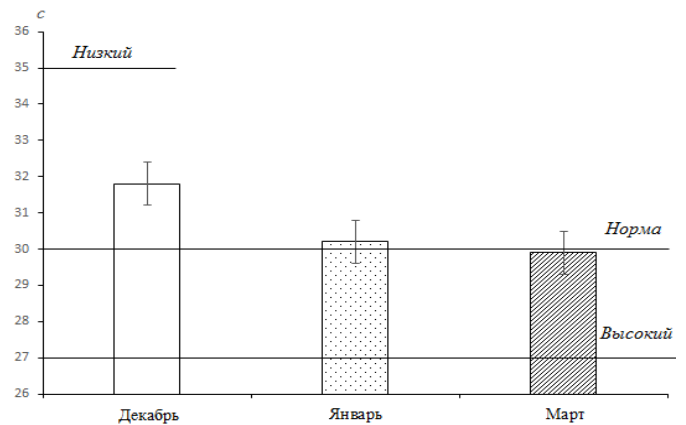


Рис. 4.

Определив уровень скоростно-силовой подготовленности исследуемых следующим шагом работы было определение зависимости между результатом соревнований и показателями контрольных тестов (табл. 1.). Расчет коэффициента корреляции между результатами соревнований в спринте классическим стилем в начале соревновательного периода выявлено, что между уровнем скоростно-силовой подготовленности и результатами соревнований существует обратная связь. Возможно это связано с тем, что в начале соревновательного периода в контрольных тестах спортсмены имели средние показатели скоростно-силовой подготовленности, следовательно, большое влияние на спортивный результат в гонке определялся другими физическими качествами, такими как общая и специальная выносливость и силовые способности [2, с. 36].

Корреляционный анализ результатов соревнований в спринте свободным стилем и показателей контрольных тестов в середине соревновательного периода выявил ослабление связи между исследуемыми показателями. Снижение обратной связи на этом этапе исследования обусловлено тем, что при прохождении спринтерских дистанций коньковым ходом верхние и нижние конечности выполняют мощные отталкивания. Усиление обратной связи между показателем теста «Поднимание туловища из положения лежа» и результатом соревнований объясняется тем, что мышцы брюшного пресса, которые относительно мало задействованы при передвижении коньковым ходом. Сильная прямая связь между исследуемыми признаками наблюдается в показателях теста «Бег на лыжах 150 м». Высокий уровень связи результатов соревнований и показателей этого теста объясняется тем, что он проводился тем

же стилем, что и соревновательная гонка, то есть при выполнении теста спортсмены выполняли специфическую работу [3, с. 57].

Проанализировав результаты соревнований в гонках свободным стилем на 5 и 15 км с показателями тестов в конце соревновательного периода определено, что связь показателя теста «Прыжок в длину с места» по сравнению с серединой соревновательного периода незначительно усилилась. Наблюдалось снижение силы связи между показателями теста. Средний уровень силы обратной связи объясняется длиной соревновательной дистанции, можно сказать утверждать, что в гонках на средние и длинные дистанции, важнейшим физическим качеством, определяющим результат соревнований, становится общая и специальная выносливость, тогда как значимость скоростно-силовых способностей становится второстепенной [4, с.37].

Таблица 1

	Декабрь 2017	Январь 2018	Март 2018
Название теста	Коэффицие нт корреляции $r$	Коэффицие нт корреляции $r$	Коэффицие нт корреляции $r$
Прыжок в длину с места	-0,709	-0,604	-0,640
Подтягиван ие на перекладине	-0,752	-0,566	-0,597
Поднимани е туловища из положения лежа	-0,739	-0,818	-0,586
Бег на лыжах 150 м	0,818	0,711	0,732

### Список используемой литературы

1. Бондарь, А.И. Результаты тестирования специальных физических качеств лыжниц-гонщиц различного возраста [Текст] / А.И. Бондарь и др. // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г. - Минск: БГУФК, 2014. - Ч. 1. С. 25-27.

2. Гурская, Л.А. Влияние скоростно-силовой подготовки на результаты в лыжных гонках [Текст] / Л. А. Гурская. // Сборник научных статей и тезисов 58-ой научн. - практ. конференции професс-препод. Составы СГАФКСТ по итогам НИР за 2007 г. Смоленская академия физ.культ., спорта и туризма. - Смоленск, 2008. С. 35-39.

3. Гусева, Н.А. Контроль специальной физической подготовленности как компонент управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков [Текст] / Н.А. Гусева и др., // Вестник спортивной науки. – Вып. 2010. С. 57-60

4. Пудовкина, О.С. Динамика морфологических показателей и специальной подготовленности юных лыжников [Текст] / О.С. Пудовкина и др. // Вестник тамбовского университета. серия: гуманитарные науки 2016. – 11 (163). С. 37.



## Методические разработки

### ПРОЕКТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!»

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ № 4

*Разработчики: Александрова Марина Юрьевна, Логинова Наталья*

*Михайловна*

*воспитатели МАДОУ «Детский сад № 99» г. Сыктывкара*

#### Паспорт проекта:

1. **Тема:** «Береги свое здоровье!»
2. **Проект реализован** старшим воспитателем Александровой М.Ю., воспитателем Логиновой Н.М.
3. **Вид проекта:** познавательно-игровой
4. **Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников.
5. **Срок проекта:** краткосрочный – 1 (одна) неделя.

#### Актуальность проекта:

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации и из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к

вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в весенний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

### **Гипотеза проекта:**

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста, возможно, качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта,

**Задачи:** способствовать укреплению здоровья детей через проведение закаливающих мероприятий, физминуток, различных видов зарядки, гимнастики, культурно-гигиенических процедур. Формировать положительное отношение к ЗОЖ у детей. Формировать потребность в положительных привычках, способствующих укреплению здоровья. Дать знания о здоровье, строении тела человека, способах укрепления здоровья человека.

### **Предполагаемый результат:**

- Расширение знаний о своем организме, здоровье, способах его укреплении
- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.
- Повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения ребенка.
- Ориентирование родителей на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Формирование желания детей заботиться о своем здоровье.
- Обогащение знаний о полезной еде, роли витаминов в жизни человека.
- Знакомство с произведениями художественной литературы по теме.

### **Этапы проекта:**

#### **I. Подготовительный.**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

### II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2. Организация работы с родителями.

### III. Заключительный.

1. Повышение уровня знаний детей и родителей о ЗОЖ.

2. Создание фотоколлажа «В здоров теле здоровый дух!»

### Тематический план «Береги свое здоровье!»

<b>Понедельник</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа с детьми «Мой режим дня»</li> <li>• Разучивание пословиц о здоровье</li> <li>• Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр»</li> <li>• Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»</li> <li>• Дидактическая игра «Полезные продукты»</li> </ul>
<b>Вторник</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие речи «Где прячется здоровье?»</li> <li>• Чтение художественной литературы С. Михалков «Как Саша сама себя вылечила».</li> <li>• Конструирование «Стадион»</li> <li>• Рассматривание альбомов «Виды спорта»</li> <li>• Загадки и пословицы о спорте.</li> </ul>
<b>Среда</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение художественной литературы С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»</li> <li>• Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»</li> <li>• Беседы «Полезная пища», «Где найти полезный витамин».</li> <li>• Разучивание стихов о витаминах</li> <li>• Загадки об овощах и фруктах.</li> <li>• С/р игра «Магазин овощей»</li> </ul>
<b>Четверг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение художественной литературы К. Чуковский «Доктор Айболит».</li> <li>• Беседа «Мое тело»</li> <li>• Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».</li> <li>• Физкультминутка Геракл.</li> <li>• Загадывание загадок про части тела.</li> <li>• С/р игра «Больница»</li> </ul>
<b>Пятница</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика для глаз.</li> <li>• Чтение художественной литературы А. Барто «Девочка чумазая».</li> <li>• Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».</li> <li>• Викторина «В здоровом теле, здоровый дух!».</li> </ul>

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом было то, что родители не только были вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, но и научились делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

**Воспитательная ценность проекта:**

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

**Познавательная ценность проекта:**

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

**Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Приложения**

**Беседа: «Мой режим дня»**

- Ребята, мы сегодня с вами будем говорить о режиме дня. Как вы думаете, что такое режим дня? *(ответы детей)*

- Ребята режим дня - это определённый распорядок дня, который составляется взрослыми. Режим дня нам говорит о том, в какое время суток мы должны завтракать, обедать, ужинать, выходить на прогулку, ложиться спать, заниматься и играть. Все чем вы занимаетесь в детском саду расписано по часам.

- правильно составленный режим и его каждодневное выполнение его укрепляет **здоровье**, вы не чувствуете усталости, ваш организм полон сил, бодр, хорошо работает, вам хочется играть, бегать, прыгать.

- Есть Режим дня для взрослых и для детей. Особенно важно соблюдать его детям, так как детский организм ещё растёт, а для роста ему нужны силы. Вы внимательно послушайте, что расскажет о своём режиме дня девочка по имени Катя, а потом расскажите нам о своём режиме дня.

- «Обычно я просыпаюсь в семь утра от нежного поцелуя моей мамы, от её нежного шепота мне на ушко: «С добрым утром, дочка!». Я открываю глаза и также нежно отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!». После чего, иду в ванную комнату умываюсь и чищу зубы. Я одеваюсь и с мамой иду в детский сад, где ждут мои друзья. Воспитательница Ирина Ивановна проводит утреннюю гимнастику. Затем мы вымываем руки с мылом и садимся завтракать. После завтрака мы занимаемся. Занятия проходят строго по расписанию. Нас учат рисовать, лепить, выполнять аппликацию. На

музыкальном занятии мы разучиваем новые песни и танцы. Нас учат любить природу. Мы участвуем в спортивных играх. Нас обучают грамоте и математики. Эти занятия очень интересны. Когда время занятий проходит, мы выходим на прогулку. Во время прогулки мы играем, наблюдаем за природными явлениями. В 12 часов дня мы возвращаемся с прогулки. Вымываем руки и помогаем накрывать на стол, готовимся к обеду. После обеда мы отправляемся спать. Днём мы спим 2 часа. После сна воспитатель проводит зарядку и закаливающие процедуры, а затем мы приступаем к полднику. После полдника мы играем. Затем одеваемся и выходим на вечернюю прогулку. Потом за мной приходят родители, и мы идём домой. Вечером дома за ужином я рассказываю о том, как прошёл день в детском саду, какие у нас были занятия, в какие игры играли, что ели, чем занимались на прогулке. После ужина я играю с куклами и своей любимой собачкой Тотошкой. Перед сном смотрю передачу «Спокойной ночи малыши», умываюсь и в девять часов вечера ложусь спать».

- Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Расскажите о нём. *(ответы детей)*

- Ребята, я знаю, что многие дети думают, что соблюдать режим дня совсем не обязательно. Они долго засиживаются перед телевизором или компьютером и поэтому поздно ложатся спать. По утрам они долго лежат в постели им очень трудно проснуться. Они не высыпаются и поэтому чувствуют себя уставшими, поздно завтракают, обедают, ужинают и тем самым наносят вред своему **здоровью**. Как вы считаете, правильно ли они поступают?

- Я хочу прочитать вам стих о мальчике, который не хотел соблюдать режим дня. Называется он «Зачем соблюдать режим дня?». Я режим не соблюдаю, очень нужен мне режим! Целый день я мяч гоняю, то с друзьями, то один. Ранним утром на зарядку я, конечно, не встаю. Нет обеда? Всухомятку, бутерброд я пожую. Поздно спать люблю ложиться, после всех телепрограмм, И не может добудиться, меня мама по утрам. - «Ты сыночек, бледный, вялый, и совсем больной на вид. Ты с утра уже уставший, может, что-нибудь болит?». А отец сказал с досадой: Вот твоя ошибка, сын! Соблюдать, конечно, надо в жизни правильный режим».

- Ребята, я думаю, что вы поняли, как важно соблюдать режим дня, и в дальнейшем вы будете его соблюдать.

### Пословицы о здоровье

- Недосыпаешь — здоровье теряешь.
- Жадность здоровью недруг.
- Заболеть легко, вылечится — трудно.
- Кто много лежит, у того бок болит.
- Чистота — залог здоровья.
- Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
- Здоров — скачет, захворал — плачет.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

### **Дидактическая игра «Полезные продукты»**

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

### **Занятие по развитию речи на тему «Где прячется здоровье»**

Цель: формирование умения составлять связный рассказ по опорным схемам.

Задачи: Воспитание желания заботиться о своем здоровье. Уточнение, расширение и активизация словаря по теме «Я и моё здоровье». Совершенствование грамматического строя речи. Развитие внимания, памяти, мышления.

Методические приемы: беседа, речевой образец, совместные действия, оценка детского ответа, обращение к жизненному опыту детей, игра, рассказы детей.

Оборудование: солнышко, лучики со схемами, тазик с водой, пластмассовые бутылочки, салфетки, мяч.

Ход занятия:

- Ребята, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!», а это значит – здоровья желаю.

- Сегодня я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, а эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

1. Откроем первый лучик нашего здоровья. Что это? Какая бывает вода? Какая вода приносит пользу организму? Что мы делаем водой? Для чего нужна вода?

2. Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там находится?

Сейчас мы увидим, что там прячется! 1,2,3 невидимка, из бутылочки беги! (опустить бутылку в воду и нажать). Что за невидимка сидел в бутылочке? (воздух). Итак, второй лучик нашего здоровья – это воздух. А какой именно воздух? Где можно подышать свежим воздухом? (больше кислорода).

3. О чем же говорит нам третий лучик здоровья? (Нужно заниматься спортом). Какую пользу приносят физические упражнения? (укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят хорошее настроение, прогоняют сон).

Физминутка.

- А сами вы выполняете физические упражнения? Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Какие мышцы стали у вас?

4. Что же еще помогает нам быть здоровым? Откроем следующий лучик. Соблюдение режима дня. Режим дня – это прекрасный друг нашего здоровья. Есть такая пословица: Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать». Что такое хворь? Что же это такое – соблюдать режим дня. Кто из вас соблюдает режим дня? И в школе продолжайте соблюдать.

5. Есть такая игра «Скажи наоборот». Давайте в неё поиграем.

Рано-поздно	здоровый-больной
Светло-темно	сытый-голодный
Утро-вечер	ленивый-трудолюбивый
День-ночь	сильный-слабый
Ложиться-вставать	ловкий-неуклюжий

6. Откроем следующий лучик. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (следить за чистотой рук, лица, тела, чистить зубы, стричь ногти, убирать комнату, мыть посуду). Откройте 6 лучик. Полезная игра. Поиграем в игру «Совершенно верно». Если в стихотворении я расскажу о полезной еде, вы говорите: правильно, правильно, совершенно верно, а если нет, то молчите.

1. Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
Рыбу, мед и винегрет.

2. Наша Катя булки ела  
И ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти,  
Да в дверь не может проползти.

3. Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов.  
О чем сказал нам лучик?

И Сереже и Ирине-  
Всем полезны витамины.

4. Не забудь перед обедом  
Пирожком перекусить.  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить.

5. Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов,  
С болезнями не знайся.

- Составление связного рассказа о здоровье по схеме.
- Подведение итога.

### Загадки о спорте

1. Болеть мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... *(спорт)*

2. Что за конь? А у коня  
Есть колёса, нет руля.  
Не сажу на нём в седле,  
Я ногами на спине  
На своём стою коне.  
Влез с ногами я на спину,  
Руки в стороны раскинув,  
И поехал по асфальту,  
А с бордюра сделал «сальто».  
Конь ударил в камень-борт.  
А коня зовут... *(скейтборд)*

3. На квадратах доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. *(шахматы)*

4. И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лёд узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы – фигурные ... *(коньки)*

5. Ему бассейн так приглянулся –  
Он тут же в воду бултыхнулся,  
Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена  
отгадай. *(пловец)*

6. Нам вчера в спортивном зале  
Класс девчонки показали.  
Вряд ли кто-то из ребят  
Так же сядет на ... *(шпагат)*

7. Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет! *(мяч)*

8. Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я. *(гантели)*

9. Кто сегодня победил,  
Больше всех голов забил?  
Каждый сразу же поймёт –  
Для того ведётся ... *(счёт)*

10. Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я ... *(каратэ)*

### Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

- Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? *(ответы детей)*.

- Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

- Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезетлопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

- Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).



В огороде для Полины  
 Поспевают витамины.  
 Вот висят на каждой ветке  
 Разноцветные таблетки:  
 Ярко-красные — малина,  
 Рыжеватые — рябина;  
 Синие — ирги горошки,  
 Да смородины серёжки —  
 Алые, блестящие.  
 Пробуй — настоящие!  
 (Е. Братухина)

У Андрюшки – апельсины.  
 У Павлушки – виноград.  
 А у Маши – мандарины.  
 Каждый фрукту очень рад!  
 Витамины, витамины  
 Очень важны для ребят.  
 Ест бананы Глеб, ест Нина.  
 А Серёженька — гранат. (С. Лосева)

У малютки-дочки,  
 Аленькие щечки.  
 Потому что, витамины  
 Каждый день в меню Ирины.  
 Сок в стакане и компот  
 Регулярно дочка пьет.  
 У Ирины на лице  
 Витамины А, В, С. (Л. Богдан)

В банане и йогурте,  
 В горстке малины-  
 Повсюду чудесные  
 Есть витамины.  
 Они берегут нас  
 От всяких болезней.  
 Чем больше их в пище,  
 Тем пища полезней.  
 (А. Гришин)

### **Викторина в подготовительной группе «В здоровом теле-здоровый дух»**

Цель: формировать стремление к здоровому образу жизни.

Задачи: развивать сенсомоторные навыки, внимание, память, мыслительную деятельность детей и способность к умозаключениям; развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями; совершенствовать эмоциональную лексику; закрепить правила безопасного поведения. Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.

Материалы: Картинки: вредно, полезно, каша, орехи, капуста, рыба, морская капуста, молоко, горох, яблоко, йогурт, картофель фри, кока-кола, чупа-чупс, сухарики, чипсы, поп корн, жевательная резинка, фанга.

Ход:

- Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми?

- Мы начинаем игру: «Как быть здоровым». Предлагаю вамделиться на две команды. Поприветствуем команды: «Витаминки» и «Улыбки».

- Сейчас я вам предлагаю немного размяться.

Ты шагай, не зевай!

Ты шагай, ты шагай

своей дорогой, не зевай.  
 Ты шагай, ты шагай,  
 себе пару выбирай.  
 Поздоровайся ладошкой,  
 Поздоровайся и ножкой.  
 Плечиком и локотком  
 И конечно, язычком: - Здравствуй!  
 Ты шагай, опять шагай  
 своей дорогой, не зевай  
 Ты шагай, ты шагай,  
 другую пару выбирай  
 Поздоровайся головкой

Как ты делаешь все ловко!  
 Пальчиком и кулачком  
 И конечно, язычком: - Доброе утро!  
 Ты шагай, опять шагай  
 своей дорогой, не зевай!  
 Ты шагай, ты шагай,  
 другую пару выбирай  
 Поздоровайся макушкой  
 И своим красивым ушком,  
 Спинкой, тепленьким бочком  
 И конечно, язычком - Привет!

- Послушайте правила нашей игры: задания будут даваться командам, за каждое правильно выполненное задание вы будете получать мешочек здоровья. (*показать*). Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

#### Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда  
 Это нам полезно? (*Да*)  
 Лук зеленый иногда  
 Нам полезен дети? (*Да*)  
 В луже грязная вода  
 Нам полезна иногда? (*Нет*)  
 Щи – отличная еда  
 Это нам полезно? (*Да*)  
 Мухоморный суп всегда –  
 Это нам полезно? (*Нет*)  
 Фрукты – просто красота!  
 Это нам полезно? (*Да*)  
 Вредные и полезные продукты.

Грязных ягод иногда  
 Съесть полезно, детки? (*Нет*)  
 Овощей растет гряде.  
 Овощи полезны? (*Да*)  
 Сок, компотик иногда  
 Нам полезны, дети? (*Да*)  
 Съесть мешок большой конфет  
 Это вредно, дети? (*Да*)  
 Лишь полезная еда  
 На столе у нас всегда!  
 А раз полезная еда –  
 Будем мы здоровы? (*Да*)

#### Игра «Вредно – полезно»

*Одна команда собирает картинки с полезными продуктами, другая команда - картинки с вредными продуктами.*

Полезные (каша, орехи, капуста, рыба, морская капуста, молоко, горох, яблоко, йогурт)

Вредные (картофель фри, кока-кола, чупа-чупс, сухарики, чипсы, поп корн, жевательная резинка, фанта)

#### Игра «Загадки».

1. Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (*Мяч*)

2. Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. (*Велосипед*)

3. Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)

4. Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ... (*волейбол*).

5. Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (*Мыло*)

6. Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь помыла. (*Зубная щетка*)

7. Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (*Гребень, расческа*)

8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ... (*водопровод*).

9. Белая река в пещеру затекла,  
Чистит добела, (*зубная паста*)

10. Вафельное полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою –  
Что это такое? (*полотенце*)

11. На ночь два оконца сами  
закрываются, а с восходом солнца  
сами открываются (*глаза*).

12. Лег в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос (*носовой платок*)

13. Всегда во рту, а не  
проглотишь. (*Язык*).

14. У двух матерей по пять  
сыновей. Одно имя всем. (*Руки, пальцы*)

15. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (*мыло*)

16. Стоят вместе, ходят —  
врозь. (*Ноги*)

- Наши глазки устали, отдохнем немного.

### Гимнастика для глаз «Веселая неделька»

Всю неделю по порядку,

Глазки делали зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся.

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

1, 2, 3, 4, 5.

Будем глазки открывать.

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка и опять,

В другую сторону бежать.

- Хоть в субботу выходной

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять.

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

### Игра «Закончи пословицу»

- А теперь мы с вами вспомним пословицы. Я буду говорить начало, а вы будете продолжать по очереди, если одна команда не ответила, отвечает другая.

1. В здоровом теле, (*здоровый дух*)
2. Голову держи в холоде, (*а ноги в тепле*)
3. Заболел живот, держи (*закрытым рот*)
4. Быстрого и ловкого (*болезнь не догонит*)
5. Землю сушит зной, человека (*болезни*)
6. К слабому и болезнь (*пристает*)
7. Поработал (*отдохни*)
8. Любящий чистоту – (*будет здоровым*).

### Конкурс-эстафета «Чем с другом нельзя делиться?»

*Добежать до стола с преодолением препятствий (перешагнуть через предмет, пролезть в обруч, пройти по следам, из предложенных предметов выбрать те, с которыми нельзя делиться, они должны быть только индивидуальными. (Носовой платок, зубная щетка, расческа, полотенце, мочалка, плавки, сланцы для бассейна, и др.) и принести их своей команде.*

### Задание «Заморочки из мешочка»

*(вопросы из мешочка вытаскивает другая команда соперникам и задают их командам, чья команда больше ответит на вопросы, та и получит мешочек)*

1. В какой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, какой номер вы наберете?
3. Если человек сильно болен, что он принимает?
4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы?
5. Что нужно сделать после приема пищи?
6. Какого цвета кровь?
7. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?
8. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?
9. По какому номеру телефона мы звоним в «скорую помощь»?
10. У человека много друзей, но главные: солнце, воздух и?

### «Волшебный мешочек»

Дети по очереди по одному засовывают руку в мешочек и на ощупь пытаются правильно определить, какой предмет там лежит.

- Молодцы, команды «Витаминки» и «Улыбки». Сегодня у нас победила дружба!

## **ПРОЕКТ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В I МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 9 НА ТЕМУ: «РАСТИТЕ ЗДОРОВЫМИ, МАЛЫШИ»**

*Разработчики: Александрова Марина Юрьевна, Алексеева Валентина  
Николаевна*

*воспитатели МАДОУ «Детский сад № 99» г. Сыктывкара*

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (3 недели) с 26.09.2022 – 14.10.2022

**Тип проекта:** творческий, информационно-исследовательский, познавательно-игровой.

**Участники проекта:** воспитанники группы № 9, родители (законные представители).

**Возраст участников:** I младшая группа (2-3 года)

**Актуальность проекта:**

*Здоровьесбережение ребёнка* – основная задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первого уровня – дошкольного, а охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов к воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребёнка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью

выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребёнка.

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, объективно оценивать особенности своего организма, пользоваться горшком.

В каждойдневной деятельности формируются культурно-гигиенические навыки и вырабатываются привычки.

**Цель проекта:** начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

**Задачи:**

Для детей:

1. Укреплять и охранять здоровье детей.
2. Формировать представления о чистоте и здоровом образе жизни.
3. Сформировать навыки здорового образа жизни.
4. Формировать первоначальные простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.
5. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
6. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
7. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребёнка через информационные папки-передвижки, памятки.
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**Риски:** непостоянный состав детей, связанный с периодом сезонный заболеваний; слабая заинтересованность детей, связанная с индивидуальными особенностями возраста и характера.

**Пути реализации:** индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Проведение индивидуальных бесед и предоставление информационных листов родителям часто отсутствующих детей. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

**Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:**

- ❖ Режим дня
- ❖ Воспитание культурно-гигиенических навыков
- ❖ Питание
- ❖ Закаливания
- ❖ Организация двигательного режима
- ❖ Воспитание положительных эмоций
- ❖ Работа с родителями

**Ожидаемый результат:**

Для детей:

1. Расширение и обогащение опыта детей в плане поддержания чистоты – личной и в окружающей среде (внешний вид, стульчик с одеждой, игрушки в группе, прогулочная территория).
2. Привиты простейшие навыки самообслуживания.
3. Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Значительное повышение компетенции родителей о здоровом образе жизни.
2. Использование полученной информации во время проведения проекта, в домашних условиях для сохранения здоровья детей.

**Этапы работы:**

**I ЭТАП. Подготовительный**

**Цель:** изучение возможностей и потребностей родителей по оздоровлению детей.

**Реализация:**

- Сбор информации (определение темы, целей и задач, выявление проблемы, содержания проекта, прогнозирование результата).
- Подбор методической литературы по данной теме.
- Планирование и проведение утренней гимнастики, пальчиковой гимнастики, художественное творчество, самостоятельная двигательная активность.

**Работа с детьми:**

- Познавательное развитие;
- Социально-коммуникативное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие: чтение художественной литературы, слушание музыки, продуктивная деятельность.

- Утренняя гимнастика;
- Дыхательная гимнастика:

### **Работа с родителями:**

- Папка-передвижка для родителей на тему: «Адаптация ребёнка к детскому саду»
- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
- Проведение родительского собрания на тему: «Здоровый ребенок в семье и в ДОУ»

### **II ЭТАП. Основной** – реализация проекта

**Цель:** Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

### **Реализация:**

- Закаливающие процедуры: хождение по массажным коврикам, бодрящая гимнастика, прогулки на свежем воздухе
- Самостоятельная и совместная деятельность: проведение совместных подвижных игр, самостоятельная двигательная активность, художественно-изобразительное творчество

### **Работа с детьми:**

#### **1. Беседы с детьми:**

<b>Беседы</b>	<b>Сроки</b>
«О здоровом питании», «Чистота - залог здоровья» (приложение №16,12)	1 неделя
«Добрый доктор Айболит», «Безопасность на прогулке» (приложение №13,17).	2 неделя
«Правила личной гигиены», «Учимся здороваться», «Полезная и вредная пища» (приложение №14,15)	3 неделя

#### **2. Художественная литература:**

<b>Чтение</b>	<b>Сроки</b>
К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумахая»	1 неделя
К. Чуковский «Федорино горе», сказка «Петушок и бобовое зёрнышко»	2 неделя
К. Чуковский «Доктор Айболит», Потешки о воде В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо» (приложение № 20)	3 неделя

#### **3. Игровая деятельность:**

<b>Название игры, цель</b>	<b>Сроки</b>
----------------------------	--------------



<p>1. Подвижная игра: «Зайка» (приложение №1)  <b>Цель:</b> выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>2. Подвижная игра «Догони мяч» (приложение №3)  <b>Цель:</b> приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга.</p> <p>3. Пальчиковая физминутка: «Птички» (приложение №19)</p> <p>4. Сюжетно – ролевая игра: «Катя заболела» (приложение №8)  <b>Цель:</b> разнообразить ролевое участие детей с куклой.</p> <p>5. Сюжетно - ролевая игра:«Катя проснулась»(приложение №9)  <b>Цель:</b> Способствовать обогащению сюжета детских игр.</p>	1 неделя
<p>1. Подвижная игра: «Поезд» (приложение №5)  <b>Цель:</b> развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, упражнять в ходьбе, беге друг за другом.</p> <p>2. Подвижная игра: «Карусели» (приложение №7)  <b>Цель:</b> учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание.</p> <p>3. Пальчиковая физминутка: «Этот пальчик - мамочка» (приложение №18)</p> <p>4. Сюжетно – ролевая игра «Купание куклы» (приложение №10)  <b>Цель:</b> учить объединять игры единым сюжетом: сначала куклу надо раздеть, выкупать, одеть, уложить спать. Закреплять разнообразные игровые действия</p>	2 неделя
<p>1. Подвижная игра: «Где звенит?» (приложение №6)  <b>Цель:</b> развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве.</p>	3 неделя
<p>2. Подвижная игра: «Мой весёлый звонкий мяч» (приложение №4)  <b>Цель:</b> учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>3. Подвижная игра: «Подползи под воротца» (приложение №2)  <b>Цель:</b> упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевая его.</p> <p>4. Сюжетно – ролевая игра: «Оденем Катю на прогулку» (приложение №11)  <b>Цель:</b> развивать умение переносить знакомые действия с куклой в новые игровые ситуации, выполнять действия в соответствии с ролью; выполнять в игре 2-3 последовательных действия.</p>	

### **5. Художественно-продуктивная деятельность**

<b>Название деятельности</b>	<b>Сроки</b>
<p>1. Лепка «Разноцветные шары» (приложение №21)  <b>Цель:</b> Продолжать учить детей раскатывать кусок пластилина круговыми движениями между ладоней; закреплять умения детей делить большой комочек на части. Воспитывать навык аккуратно пользоваться пластилином. Побуждать детей сопереживать игровому персонажу – мышке. Развитие мелкой моторики рук.</p>	1 неделя

<p>2. Занятие по формированию культурно-гигиенических навыков "Водичка, водичка умой моё личико" (приложение №22).</p> <p><b>ЦЕЛИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять привычку к чистоте и опрятности.</li> <li>• Вызвать у ребенка стремление выполнять необходимую для их здоровья процедуры мытья рук.</li> <li>• Расширять словарь детей и активизировать слова: «Здравствуйте, пожалуйста, спасибо, до свидания».</li> </ul>	2 неделя
<p>3. Образовательной деятельности по сенсорному развитию детей "В поисках солнышка" (приложение №23).</p> <p><b>Цель:</b> развивать мелкую моторику, обогащать детей разнообразным сенсорным впечатлениям, речь.</p>	3 неделя

### **Работа с родителями:**

- Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».
- Консультация для родителей «Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни у ребёнка».
- Оформление памятки для родителей «О гигиене детей»
- Консультация для родителей «Гигиена рук в жизни ребёнка»

### **III ЭТАП. Заключительный**

Анализируя проделанную работу можно сделать вывод, что тема разработанного проекта выбрана с учётом возрастных особенностей детей 1 младшей группы (2-3 года) и объёма информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности (игровую, познавательную, художественно-эстетическую, речевую, социально-коммуникативную).

Возрос интерес родителей по вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации здорового образа жизни. Создана развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки.

### **Работа с родителями:**

- Буклет для родителей «Расти здоровым, малыш!»
- Изготовление памятки для родителей «Значение режима дня в жизни ребёнка»
- Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребёнка»

### **Продукты реализации проекта:**

- Разработка конспектов бесед по теме проекта
- Разработка конспектов занятий.
- Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».
- Консультация для родителей «Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни у ребёнка».

- Оформление памятки для родителей «О гигиене детей»
- Консультация для родителей «Гигиена рук в жизни ребёнка»

## **ПРИЛОЖЕНИЯ:**

### **Подвижные игры:**

#### **Приложение №1. Зайка**

**Задачи:** учить выполнять движения в соответствии с текстом.

**Описание игры:** выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга.

Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит	Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,
И ушами шевелит,	Надо лапочки погреть!
Вот так, вот так,	Зайке холодно стоять,
И ушами шевелит!	Надо зайке поскакать!
Зайке холодно сидеть,	Скок-скок-скок-скок,
Надо лапочки погреть,	Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

#### **Приложение №2. Подползи под воротца**

**Задачи:** упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевая его.

**Описание игры:** дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен зала. Впереди на расстоянии 2-3 м поставлена дуга - воротца. Воспитатель приглашает самого смелого ребёнка, предлагает ему доползти на четвереньках до воротца, пролезть под ними, встать и вернуться на своё место.

По мере усвоения упражнения можно усложнить его: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2-3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга.

#### **Приложение №3. Догони мяч**

**Задачи:** развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

**Описание игры:** воспитатель показывает корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон зала. «Догоните мяч», - говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны. Дети бегут за мячами, берут их, несут в корзину.

#### **Приложение №4. Мой весёлый звонкий мяч**

**Задачи:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. **Описание игры:** дети стоят лицом к воспитателю, который держит в руках большой красивый мяч. Затем воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о пол. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики, произносит слова:

Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Потом воспитатель бросает мяч в сторону со словами: «Сейчас мячик вас догонит - убегайте от него!» Дети убегают.

### Приложение №5. Поезд

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

**Описание игры:** дети строятся в колонну вдоль стены зала.

Воспитатель стоит впереди, он - «паровоз», дети - «вагоны». Дети не держатся друг за друга. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении дети произносят звуки «чух – чух - чух»). «Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

### Приложение №6. Где звенит?

**Задачи:** развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве.

**Описание игры:** дети стоят лицом к стене, один из детей прячется в другом конце зала и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его»,— обращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

### Приложение №7. Карусели

**Задачи:** учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание.

**Описание игры:** «Сейчас мы будем кататься на карусели», - говорит воспитатель. - Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле	Тише, тише, не спешите,
Завертелись карусели.	Карусель остановите.
А потом, потом, потом	Раз-два, раз-два... (пауза),
Все бегом, бегом, бегом!	Вот и кончена игра.
Побежали, побежали,	
побежали!	

Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются, На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее. Потом темп движений

постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются.

### Сюжетно-ролевые игры

#### **Приложение №8. «Катя заболела»**

**Цель:** разнообразить ролевое участие детей в игре с куклой. Способствовать обогащению сюжета детских игр.

**Материал и оборудование:** шпатель, фонендоскоп, градусник, лекарства (используются предметы заместители); сумка доктора, халат, колпак (в 2-3 экземплярах).

**Предварительная работа:**

1. Беседа с доктором, медсестрой, рассматривание медицинских инструментов, рассказ о их назначении.

2. Рассматривание иллюстраций: доктор лечит детей.

**Ход игры:**

Воспитатель сообщает детям, что её дочка заболела.

- Надо уложить Катю в постель и вызвать доктора. Я сама буду доктором. У меня есть халат, колпак и инструменты. -Вова, а ты хочешь быть доктором?

-Вот тебе тоже халат, колпак и инструменты. Давай вместе лечить кукол, начнём с моей дочки Кати. Давай послушаем её. Что для этого нужно? (трубка.) -Слышишь, как бьётся Катино сердечко: "Тук-тук-тук"?

-Дыши, Катя. Теперь ты, Вова, попроси Катю глубоко дышать.

-Сейчас поставим Кате градусник. Вот так. Теперь посмотрим её горло. Где же ложечка?

-Катя, скажи: «А-а-а».

-Видишь, Вова, горло у Кати красное и температура высокая. Дадим ей лекарство.

-Теперь Катя пусть поспит.

Воспитатель читает стихотворение В. Берестова «Больная кукла»:

Тихо. Тихо. Тишина.

Просит музыки она.

Катя бедная больна.

Спойте, что ей нравится,

Катя бедная больна,

И она поправится.

-Давай, Вова. Споём Кате песенку (желательно взять хорошо знакомую песню).

-Вот видишь, мы развеселили Катю, и она быстро поправилась.

Игру целесообразно повторять в течение 1-2 недель с другими игрушками, например с мишкой, зайкой и т.д.

**Приложение №9. «Катя проснулась»** **Материал и оборудование:**

1. В кукольном уголке создана игровая ситуация: кукла Катя спит в кровати.

2. Умывальник, полотенце, мыло (кирпичик).

**Предварительная работа:** разучивание потешки "Водичка-водичка".

**Ход игры:**

-Интересно. Что делают наши куклы?

-Где Катя?

-Я буду её мамой. Андрюша, а ты хочешь быть папой?

- Давай вместе посмотрим, что делает наша дочка Катя. (Подходят к кроватке, на которой спит кукла.)

-Наша дочка спала, а теперь проснулась. Давай, Андрюша, поможем ей встать с постели. Я буду, одевать тапочки, а ты, пожалуйста, заправь Катину постель: поправь простынку, застели кровать одеялом, сверху положи подушку. Вот теперь постель заправлена.

-Надо помочь нашей дочке умыться, Андрюша, открой кран. Катя послушала, как течёт вода, а потом попросила:

Водичка-водичка,	Чтоб щёчки покраснели,
Умой моё личико,	Чтоб смеялся роток,
Чтоб глазоньки блестели,	Чтоб кусался зубок.

-Взяла Катя мыло (показывает кирпичик) и стала намыливать руки. Но она ещё маленькая и просит: «Помоги, папа». Умой, Андрюша, дочку.

-Вот какая Катя стала чистая. Теперь можно с ней гулять. Пойди, папа, покажи Кате, какие красивые игрушки есть у нас в детском саду».

#### **Приложение №10. «Купание куклы»**

**Цель:** учить объединять игры единым сюжетом: сначала куклу надо раздеть, выкупать, одеть, уложим спать. Закреплять разнообразные игровые действия.

**Материал и оборудование:** ванночка, мыло (кирпичик), мыльница, полотенце, ковшик (все предметы в 2-3 экземплярах); кукла Катя (у неё «испачканы» руки).

**Предварительная работа:** дидактическая игра «Купание куклы Кати».

**Ход игры:**

Воспитатель, обращаясь к кукле, спрашивает:

Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

(А. Барто «Девочка чумазая».) Затем говорит детям.

-Моя дочка Катя испачкалась. Надо её выкупать. Где у нас ванночка? Кто принесёт воды?

-Какая нам нужна вода? (тёплая).

-Вика, принеси, пожалуйста, тёплой воды в ковшике.

-Кто принесёт мыло?

-Мочалку?

-Полотенце? (дать поручение Ване, Андрею, Коле).

-Всё готово. Аня, помоги, пожалуйста, Кате раздеться. Вика, а ты принеси для Кати чистую рубашку, трусики.

-Андрюша, начинай мыть Катю. Куда надо посадить куклу? (в тазик).

-А сейчас, Андрюша, что ты будешь делать? (помою Кате голову чистой, тёплой водой, помой руки, ноги.)

-Попросите Вику намылить Кате голову мылом, а ты будешь поливать.

В то время, когда Андрюша «поливает» из ковшика, можно прочитать стихи:

Когда мытьё куклы закончено, воспитатель предлагает Вике вытереть её полотенцем.

-Кукла стала чистой. Ваня и Андрюша убирает всё на место, вешают полотенце. Затем куклу одевают и укладывают спать. Вместе с воспитателем поют Кате русскую народную песенку: Баю-баю, баиньки, В огороде-заиньки. Кате спатеньки велят.

### **Приложение №11. «Оденем на прогулку»**

**Цель:** развивать умение переносить знакомые действия с куклой в новые игровые ситуации, выполнять действия в соответствии с ролью; выполнять в игре 2-3 последовательных действия.

**Материал и оборудование:** 2-3 комплекта верхней одежды для кукол (шапка, рейтузы, обувь, пальто, шарфик).

Предварительная работа:

1. Дидактическая игра "Оденем куклу на прогулку".
2. Чтение стихотворения Е. Благиной «Новая одежда».

Ход игры:

Воспитатель показывает новую одежду для куклы и говорит:

-Катя уже позавтракала. Сейчас я её буду одевать на прогулку.

-А у ваших дочек есть одежда?

-Давайте вместе одевать их на прогулку?

-Что будем одевать сначала?

-Возьмём колготки. Моя дочка маленькая, и ей нужны маленькие колготки.

А у тебя, Настя, какая дочка?

-Уже большая?

-Ей надо большие (длинные) колготки.

-Теперь оденем сапожки. У моей дочки сапожки маленькие, красные. А твоей дочки, Настя, какие сапожки? (большие, синие).

Наденем на ножки

Новые сапожки,

Пустим по дорожке.

Будет доченька ходить,

Сапожки новые носить.

(Е. Благина «Новая одежда»)

-Чтобы Катя не замёрзла, одену ей тёплую кофточку. И ты, Настя, одень своей дочке кофточку. Какая у твоей дочки кофточка? (большая, тёплая, красная.) -Что теперь будем одевать? (шапку).

-У моей дочки маленькая, синяя. А у твоей дочки, Настя, какая шапка? (большая, красная).

-Можно уже идти гулять? Или что-то ещё надо одеть куклам? (пальто, шубу).

Моя Катя маленька,

На ней шубка аленька,

Опушка бобровая,

Катя чернобровая.

При повторении игры с другими детьми

На дворе большой мороз,

Отморозит кукла нос, тёплый шарфик нужен ей, чтоб укрыться потеплей.

### **Конспекты бесед:**

#### **Приложение №12. «Чистота - залог здоровья».**

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

#### **Цели:**

- Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности,
- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,
- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук, - Развивать речевую активность детей.

Предварительная работа: чтение сказок К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», стихов А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.

-Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? (ответы детей).

- Давайте расскажем зайчику почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой.

(Высказывания детей).

- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? (ответы детей).

- Микробы содержатся на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (ответы детей).

- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Почему? (предположения детей).

- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора - микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.

Проводится игра «любит — не любит». Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.

Динамическая пауза:

На болоте две лягушки

Две зеленые подружки

Рано утром просыпались,

Дружно умывались

Полотенцем растирались.

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем

друзьям

«Физкультпривет».

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

Давайте напомним зайчику, когда необходимо мыть руки.



Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят, когда мыть руки: (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).

Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.

Проводится игра «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены.

В заключение беседы воспитатель рассказывает отрывок из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

### **Приложение №13. «Добрый доктор Айболит».**

#### **Цели:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Пополнение знаний детей о способах укрепления здоровья.
3. Развитие координации, силы и ловкости движений.
4. Закрепление и дополнение знаний о профессии врача и личной гигиене.

Ход:

Доктор Айболит:	Кто у вас болен?
Я приеду к Саше,	Как живете? Как животик?
Я приеду к Вове,	Не болит ли голова?..
Здравствуйте, дети!	

- здоровается и знакомится с детьми;
- измеряет всем температуру большим картонным градусником (спрашивает у детей – что это, для чего нужен градусник);
- беседует о гигиене перед едой, о завтраке.

Чтение отрывка из сказки К. Чуковского «Доктор Айболит».

Айболит рассказывает, что ему пришло письмо, читает его:

«Приезжайте, доктор, В Африку скорей И спасите, доктор, Наших малышей!»	дифтерит, аппендицит, Малярия и бронхит! Приходите же скорее, Добрый доктор Айболит!»
«Что такое? Неужели Ваши дети заболели?»	«Ладно, ладно, побегу, Вашим детям помогу.
«Да-да-да! У них ангина Скарлатина, холерина,	Только где же вы живете? На горе или в болоте.

Айболит предлагает детям помочь вылечить зверей.

Доктор показывает инструменты: фонендоскопы, градусники, шпателя.

Дети называют (или знакомятся с названиями) инструментов. Затем выполняют соответствующие действия, обговаривая их. Во время действий детей Айболит напоминает, что больному так же необходимо говорить ласковые слова.

#### **Игра:**

Айболит достает пузырек с витаминами, открывает его, а он пуст. Предлагает детям сделать витамины из салфеток. Путем скатывания.

Дети дают зверятам витамины. Доктор Айболит торжественно объявляет, что звери выздоровели.

Айболит:

Чтобы не болеть, зверятки,

Утром делайте зарядку!  
 Доктор прощается и уходит.

#### **Приложение №14. «Правила личной гигиены»**

**Цель:** закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

##### **Ход беседы**

Воспитатель читает стихотворения о «грязнулях» и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – «чистюля» и «грязнуля».

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас «грязнули»? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,  
 А по усам, да волосам,  
 И зубы у меня длинней,  
 Чем у волков и у мышей.  
 (Расческа)  
 Дождик теплый и густой,  
 Этот дождик не простой  
 Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.  
 (Душ)  
 Ускользает, как живое,  
 Но не выпущу его я.  
 Белой пеной пенится,  
 Руки мыть не ленится.  
 (Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

#### **Приложение №15. «Полезная и вредная пища»**

**Цель:** дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход занятия.

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

### **Приложение №16 « О здоровом питании»**

**Цель:** Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей: — Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

### **Приложение №17 « О прогулке на участке»**

Гулять строго на своем участке, если необходимо покинуть участок – сообщите воспитателю (например, закатился мячик, увидел маму, захотел в туалет и пр.). Во время подвижных игр не толкайся, не удерживай товарища за одежду, не ставь подножки.

Во время самостоятельных игр не бросайся камнями, палками, игрушками и другими посторонними предметами, не залезай на деревья и высокие постройки.

Нельзя уходить с участка с посторонними или малознакомыми людьми.

Нельзя подходить гладить постороннее животное.

Не торопись брать руками незнакомые растения, они могут быть ядовитыми. Запрещается брать в руки посторонние предметы: шприцы, таблетки, игрушки, не принадлежащие детскому саду, пакеты, банки, коробки и т.д.

Запрещается брать в рот посторонние предметы, листья, плоды деревьев, цветы и пр. Во время проведения трудовых поручений использовать оборудование и инструменты только по их прямому назначению, применяя правила и приемы, показанные воспитателем.

Инструменты, необходимые для самостоятельной деятельности, брать только с разрешения воспитателя.

В случае даже незначительного ранения, ушиба, ссадин немедленно обратиться к воспитателю.

### **Физкультминутки:**

#### **Приложение №18 «Этот пальчик – мамочка»**

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

А этот пальчик — я

Вот и вся моя семья.

#### **Приложение №19 «Птички»**

Эта птичка – воробей,

Эта птичка-соловей,

Эта птичка – совушка, сонная  
головушка,

Эта птичка - карастель,

Эта птичка - свиристель,

Эта птичка - злой орлан,

Птички, птички по домам.

### **Художественная литература:**

#### **Приложение №20 «Потешки про воду»**

Водичка, водичка,

Умой наше личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

..... (имя) умывается,

Солнцу улыбается!

\*\*\*

Водичка-водичка,

Умой .... (имя) личико,

.... (имя) кушала кашку,

Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была

Самой чистенькой всегда,

Помоги, водичка,

Умыть .... (имя) личико.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.  
Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, посмелей  
Умывайся веселей!

\*\*\*

Кто тут будет куп-куп,  
По водичке — хлюп-хлюп?  
В ванну быстро — прыг, прыг,  
В ванне ножкой — дрыг, дрыг!  
Будет мыло пениться,  
И грязь куда-то денется.

\*\*\*

Ай, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.  
Вода текучая,  
Дитя растучее,  
С гуся вода  
— С дитя худоба.  
Вода книзу,  
А дитя кверху.

**Приложение №21 «Конспект занятия по лепке «Разноцветные шары» Программное содержание:**

Продолжать учить детей раскатывать кусок пластилина круговыми движениями между ладоней; закреплять умения детей делить большой комочек на части.

Воспитывать навык аккуратно пользоваться пластилином.

Побуждать детей сопереживать игровому персонажу – Мышке.

Материал:

Пластилин разных цветов, доски, игрушка Мышка.

Ход занятия:

Ребята, сегодня мы с вами поедим кататься на поезде. Под веселую песенку (или магнитофонную запись), дети передвигаются друг за другом и весело поют песенку.

(Звонок в группу)

Воспитатель: Детки, посмотрите, что за гость к нам пришел? – (вносит мышонка, который плачет),

Давайте спросим у него, что случилось?

Дети спрашивают, задают вопросы. (вопросы детей).

(Мышонок рассказывает, что у него случилась беда, мама Мышь подарила ему цветные шарики, а он гулял на улице и их потерял).

Воспитатель: Ребята, как же нам мышонку помочь? (ответы детей).

Воспитатель: А может, мы слепим мышонку шарики из пластилина и подарим ему? – (Ответы детей).

Воспитатель: Тогда дети садитесь за стол удобно, и ты мышонок садись с нами, и мы слепим тебе чудесные, цветные шарики.

(Воспитатель спрашивает у детей, какого цвета шарики они хотят слепить, и предлагает взять им пластилин нужного цвета).

Воспитатель: Давайте вспомним, как мы будем делить пластилин. Мы возьмем кусок и разделим его пополам, вот так (показ и совместно с детьми деление пластилина на две части). Затем будем раскатывать его круговыми движениями между ладоней, вот так. Посмотрите, у меня уже получился шарик, а у вас?

Какого цвета есть пластилин?

Правильно – красного, желтого, зеленого и синего.

Выбирайте себе любой кусочек и приступайте к работе.

Давайте берите свои кусочки и попробуйте раскатать между ладоней.

Воспитатель: Молодцы ребята красивые получились шарики – разноцветные.

(Закрепляем какого цвета шарики слепили дети)

(Воспитатель помогает детям, у которых возникли трудности в выполнении работы, оценивает работу и предлагает подарить чудесные шарики мышонку)

В заключении мышонок благодарит детей за подаренные ему чудесные шарики, хвалит их за умения, доброту и заботу.

(Воспитатель и дети прощаются с мышонком и провожают его до двери в раздевалку) Воспитатель: Ребята мышонок ушек к своей маме показать ваши шарики. А мы давайте продолжим нашу поездку на поезде.

(Дети выходят из-за столов, двигаются друг за другом и подпевают песне "Мы едем, едем, едем в далекие края...")

## **Приложение №22. Конспект занятия по формированию культурно-гигиенических навыков «Водичка, водичка умой моё личико»**

### **Цели:**

- Закреплять привычку к чистоте и опрятности.
- Вызвать у ребенка стремление выполнять необходимую, для их здоровья, процедуры мытья рук.
- Расширять словарь детей и активизировать слова: «Здравствуйте, пожалуйста, спасибо, до свидания».

Материал: Кукла, стол, краски, кисточка; стол накрыт чайным сервизом, игрушечное оборудование умывальной комнаты — предметы туалета — мыло, полотенце, расческа. Принадлежности, необходимые для дидактической игры «Каждому свой дом».

Ход занятия.

Раздается телефонный звонок.

Воспитатель: — Алло, здравствуйте, Катя!

Кукла:— Здравствуйте! Приходите ко мне в гости.

Воспитатель: — Хорошо, мы придем.

Ребята, нас Катя пригласила в гости. А, вы хотите пойти? (ответ детей).

Но сначала мы должны повторить правила, как нужно вести себя в гостях? Не шуметь, не бегать, ничего не брать без спроса. Нужно говорить - волшебные слова.

Воспитатель: — Какие мы знаем? «Здравствуйте, до свидания, пожалуйста, спасибо».

Молодцы!

А теперь можем идти.

— Сидит кукла за столом рисует – руки грязные.

Дети здороваются с Катей

Катя: — Пока я вас ждала, решила порисовать.

Катя приглашает детей сесть за стол, попить чаю.

Воспитатель: — Катя, посмотри какие у тебя руки?

Дети: А руки грязные.

Катя:— И правда, руки не вымыты. Но, где можно мне помыть?

Воспитатель: — Ребята, научим Катю умываться. Подходят к умывальнику.

Потешка « Водичка, водичка» — Арина

Потешка «Мылься мыло, не ленись» — Егор

Катя:— Какие чистые руки теперь. «Глазки блестят, щечки покраснели, улыбается роток и кусается зубок».

— Ребята, а без мыла можно вымыть руки?

Дети:— Нет. Грязь не смывается, а еще микробы остаются на руках.

Воспитатель: — Поможем Кате вытереть руки. Дадим ей чистое полотенце.

Потешка « Ай лады, лады, не боимся мы воды» — Света

Воспитатель: — Еще раз давайте напомним Кате, как нужно правильно мыть руки. Нужно включить кран, намочить руки, намылить их мылом, тщательно растереть, смыть мыло водой, выключить кран.

Воспитатель: — Теперь у Кати чистые руки и она приглашает за стол, угостит вас чаем.

Катя:— Ребята, давайте поиграем.

Дидактическая игра. « Каждому свой домик».

Нужно разложить принадлежности: мыло, полотенце, мыльница, крючок для полотенца.

Катя:— Ребята, какие вы молодцы! Вы научили меня правильно умываться.

Рассказали, почему нужно умываться с мылом. Я вам дарю подарки.

Воспитатель: — А нам пора возвращаться в детский сад. До свидания.

### **Приложение №23. Конспект образовательной деятельности по сенсорному развитию детей "В поисках солнышка"**

**Задачи воспитательные:** вызвать чувство сострадания и желание оказать помощь, радостное настроение, чувство отзывчивости.

#### **Развивающие:**

развивать мелкую моторику, обогащать детей разнообразным сенсорным впечатлениям, речь.

**Образовательные:** закрепить знание жёлтого цвета; побуждать называть его, учить рисовать длинные и короткие линии с помощью пальцев.

**Оборудование:** игрушка Медведь, гуашь жёлтая, разноцветная массажная дорожка, «солнышко» (без лучиков) на плакате, прищепки в корзине: жёлтого, зелёного, красного цветов, угощение в виде жёлтых конфет.

**Цели:** вызвать положительные эмоции, создать психологический комфорт.

**Литературное сопровождение:** стихотворение «Мишка косолапый», «Краденое солнце» К. Чуковский.

Ход:

У воспитателя мягкая игрушка Медведь.

Воспитатель: Ребята посмотрите! Кто к нам пришёл?

Дети: Мишка.

Медведь: Здравствуйте ребята.

Дети и Воспитатель: Здравствуй Мишка.

Воспитатель: Мишка, ты откуда к нам пришёл?

Медведь: Я пришёл к вам из леса в поисках солнышка. Оно куда - то пропало и нам без него очень тоскливо.

Воспитатель: Мишка. Задержись у нас ненадолго, мы обещаем помочь тебе в твоих поисках. А ребята про тебя стишок знают, хочешь, они тебе его расскажут?

Медведь: Очень хочу!



(рассказ стихотворения «Мишка косолапый» детей и воспитателя) Воспитатель: Понравился тебе стишок Мишка?

Медведь: Понравился.

Воспитатель: Но ты всё равно грустный. Мишка! Повеселись с нами, сыграй в ладушки!

потешка "ЛАДУШКИ"

Медведь: Как здорово умеют играть ваши ручки. Но мне всё равно грустно, ведь я ещё не знаю где солнышко.

Воспитатель: Ребята! Как же помочь Мишке?!

Дети: надо найти солнышко.

Воспитатель: Давайте подойдём к окну и позовём солнышко. (Чтение заклички «Солнышко-Вёдрышко» детей с воспитателем) Воспитатель: Посмотрите, солнышко появилось?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда нужно идти его искать.

Медведь: Но куда же мы пойдём? Ведь у нас нет дороги?!

Воспитатель: Ребята! Где же взять дорогу?

Дети: Её можно построить, сделать, выложить и др.

Воспитатель: Правильно.

Млад. воспитатель собирает на полу дорожку массажную).

Медведь: Посмотрите! На полу появилась волшебная, разноцветная дорожка!

Воспитатель: Сейчас мы все вместе пойдём по ней и увидим, куда она нас приведёт. (дети и воспитатель идут по дорожке до стола под музыкальное сопровождение, музыка из мультфильма "По дороге с облаками")

Медведь: Вот наше солнышко! Но что - то с ним не так.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что не так с нашим солнышком?

Дети: Оно грустное, оно не улыбается, оно не радостное.

Медведь: Как же ему помочь?

Дети: Солнышку нужны лучики!

Воспитатель: Правильно!

(воспитатель показывает детям тарелку с жёлтой краской)

Воспитатель: Мы будем рисовать лучики солнышку при помощи наших ручек.

Воспитатель: А у солнышка какого цвета лучики?

Дети: Жёлтого!

Воспитатель: Правильно.

Медведь: Давайте же вернём солнышку его лучики и возможно оно снова станет весёлым и вернётся на небо.

(Дети с помощью воспитателя дорисовывают лучики солнышку отпечатками своих рук.)

Воспитатель: А теперь какое у нас солнышко?

Дети: Весёлое, радостное, оно улыбается.

Медведь: Как здорово! Солнышко улыбается! Теперь оно вернётся обратно на небо и снова будет всех радовать. Спасибо ребята за помощь.

Медведь: А мне пора уходить. До свидания ребята!

Дети и Воспитатель: До свидания Мишка!

Воспитатель: Посмотрите! Солнышко оставило нам в подарок один свой лучик.

Давайте с ним поиграем!

Игра с прищепкой «Гусёнок».

(С помощью прищепки тихонько «кусать» каждый пальчик, кроме «большого»)

Левая рука: Вот проснулся, встал гусёнок, Пальцы щиплет он спросонок. Правая рука: Дай хозяйка корма мне Раньше, чем моей родне!

Воспитатель: Как хорошо мы с вами поиграли!

Смотрите! Солнечные зайчики! Они тоже хотят с вами поиграть!

(Воспитатель, с помощью фонарика, играет с детьми. Дети ловят солнечных зайчиков).

Всё! Солнечные зайчики вернулись обратно на солнышко.

Но они оставили вам угощение от солнышка. Такое же солнечное, как и они сами!

(воспитатель угощает детей конфетами жёлтого цвета)

**КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**

### **Памятки- брошюры для родителей:**

#### **Приложение №24. «Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой»**

##### **Упражнение «Большой маятник»**

Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи-ещё один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами - движениями. Вернуться в исходное положение.

**Упражнение «Повороты головы»** Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.

Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева.

Выдох пассивный между вдохами.

##### **Упражнение «Ушки»**

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

##### **Упражнение «Малый маятник»**

Исходное положение: Встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть

голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

### **Упражнение «Перекаты»**

Исходное положение: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади.

Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.

Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох.

Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

### **Упражнение «Танцевальные шаги»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох.

Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

### **Упражнение «Обними плечи»**

Исходное положение: Встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

## **ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА «СПОРТИВНЫЙ ДЕСАНТ» ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*Разработчик: Башкирова Татьяна Сергеевна  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ № 24» им. К.Ф. Жакова г. Сыктывкар.*

**1.Цель:** Воспитание у учащихся патриотизма и любви к спорту.

**Задачи:**

1. Повысить двигательную активность учащихся.
2. Укрепить психологическое и физическое здоровье учащихся.
3. Развить коммуникативные способности учащихся.

**2. Время и место проведения соревнований:**

Соревнования проводятся 20.02.2024 года в 8:50 в спортивном зале № 1 МАОУ «СОШ № 24» им. К.Ф. Жакова г. Сыктывкар.

**3. Руководство и судейство соревнований**

Главный судья - учитель физической культуры Башкирова Татьяна Сергеевна.  
Судья – Самойлова Анна Алексеевна-студентка 4 курса Сыктывкарского Гуманитарно-педагогического колледжа им. И.А. Куратова.

Судья – секундометрист – ученица 9 «в» класса – Бухаркина Елизавета ,занимается художественной гимнастикой 10 лет и кандидат в мастера спорта.  
Секретарь – ученица 7 «д» класса – Пневская Кира ,занимается фитнес-аэробикой 5 лет и имеет 2-ой взрослый разряд.

#### **4. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся муниципальных общеобразовательных организаций 5 - ых классов школ № 24, 36 и 35.

Состав каждой команды 6 человек.

#### **5. Программа соревнований**

Прохождение полосы препятствий командой начинается по сигналу, а время засекается со старта первого участника и останавливается на финише последнего участника.

Полоса препятствий, состоящая из 10 испытаний:

##### **Задание № 1.**

Приветствие. Девиз. Эмблема .

##### **Задание №2**

«Саперы» - вы знаете, что сапер по разминированию ошибается только раз, поэтому при выполнении этого конкурс не урони «мину» - (конус) на пол.

Условие: Выполнить последовательное обегание конусов, если участник уронил или не обежал один из конусов, то + 10 сек к общему времени.

##### **Задание № 3**

###### **«Тоннель»**

Участник принимает положение лежа и начинает проползать внутри тоннеля удобным ему способом. Если участник уронил тоннель, то + 10 сек к общему времени команды.

##### **Задание № 4**

###### **«Шифровальщик»**

Каждой команде дается конверт в котором разрезана на отдельные слова пословица на военную тему. Из этих слов нужно собрать пословицу.

Если команда не смогла расшифровать пословицу +10 сек к общему времени.

##### **Задание № 5**

###### **«Прыжки через скакалку»**

Выполнить прыжки через скакалку 5 раз, стоя в обруче. Участник считает в слух количество раз. Если участник вышел за обруч или прыгнул менее 5 раз, то + 10 сек к общему времени команды.

##### **Задание № 6**

###### **«Мотострелки»**

Выполнить метание на расстоянии 6 метров. Дается 2 попытки, если ни разу участник не попал, то + 10 сек к общему времени команды.

##### **Задание № 7**

###### **« Силовая »**

Каждый солдат должен уметь правильно и много раз «отжиматься».

Участник принимает упор лежа и выполняет сгибание и разгибание рук – 5 раз. Если участник не до конца сгибает и разгибает руки, тело не образует 1 линию или выполнил менее 5 раз, то +10 сек к общему времени команды.

##### **Задание № 8**

###### **«Лазанье по скамейке»**

Участник ложиться на скамейку и выполняет лазание, если выполнил не до конца скамейки, то + 10 сек к общему времени команды.

##### **Задание № 9**

В армии есть род войск, как инженерные войска их задача прокладка дорог, мостов, переправ в трудно проходимых местах после их работы идут мотострелки и выполняют свою боевую задачу.

#### « Переправа »

Участник выполняет прыжки из одного обруча в другой, если участник выполнил прыжки не во все обручи, то + 10 сек к общему времени команды.

#### Задание № 10

##### «Перелезание»

Участник выполняет перелезание через гимнастического козла, обязательно условие: ни прыжком или через колени, а лежа на животе.

#### 7. Определение победителей и награждение

Победитель определяется по наименьшему общему времени команды.

#### 8. Награждение команд

Команды, занявшие 1,2,3 места, награждаются грамотами и медалями за 1,2,3 место.

#### 9. Финансовые расходы

Финансовые расходы несёт организационный комитет школы.

#### 10. Заявки на участие

Заявка на участие в соревнованиях подаётся за день соревнований.

## КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Разработчик: Вахнина Елена Геннадьевна*

*Преподаватель первой категории, Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова*

Прежде чем начать самостоятельно заниматься тем или иным видом спорта, общеразвивающими упражнениями, необходимо получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в местном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре или используя популярную методическую литературу, сделать выбор рода занятий, подобрать себе наиболее необходимые, полезные виды упражнений.

Необходимо при этом помнить, что заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня спланированного для занятий. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика состояния организма, или, если это возможно, самодиагностика. При ее проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.

Диагностика применяется и для определения тренированности занимающегося. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) проводится по измерению частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая в состоянии покоя у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины – 75-80 ударов. У физически тренированных людей частота пульса

значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности с возрастом ЧСС она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 с не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за этот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже не большая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей так же выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут.

Замедленное восстановление пульса говорит о переутомлении от чрезмерной физической нагрузки. При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела, внутренних органов кислородом и питательными веществами (микроэлементами). Под влиянием нагрузок объем сердца увеличивается вследствие увеличения размеров сердечной мышцы и сердечной полости. Так объем сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 мл; после сокращения тренировок, объем сердца постепенно уменьшается. Существует ряд функциональных проб, тестов-упражнений, а также критериев, с помощью которых производится элементарная диагностика состояния организма при выполнении физических нагрузок.

## **Формы и методы контроля**

### **1. Педагогический контроль**

Педагогическая деятельность в образовательном учебном заведении среднего профессионального образования предъявляет высокие требования к преподавателям отделения физического воспитания. Непосредственная педагогическая деятельность требует от преподавателя по дисциплинам физического воспитания и физической культуры не только глубокого знания своего предмета, но и определенной системы, последовательности действий.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студент.

Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру.

При этом каждый студент должен:

а) систематически посещать учебные занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные расписанием.

б) проходить методическое обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития, спортивной подготовленности.

в) активно обследовать знания по основам теории и методики физического воспитания, используя соответствующую литературу.

г) соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.

д) самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом и туризмом.

е) активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе и соревнованиях спартакиады учебного заведения. Успех преподавания зависит и от того, каким будет контакт и взаимопонимание между преподавателем и студентами.

В работе со студентами преподаватель должен уметь четко и грамотно выражать свои мысли, внимательно наблюдать за учебной группой, находить с ней общий язык, правильно использовать наглядные пособия и иллюстрировать материал. Для успешной работы педагог должен:

а) знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований, а также основные положения педагогики и психологии.

б) владеет методикой подготовки и проведения соответствующих видов практических занятий.

в) четко, ясно и грамотно излагать свои мысли, иметь полное представление о содержании и объеме материала, преподаваемого по смежным дисциплинам и о мете физической культуры в общей системе подготовки специалиста, вести научную работу и владеть суммой практических навыков, необходимых специалисту для ведения учебной дисциплины.

г) знать современный уровень науки и текущую литературу в объеме практических занятий.

д) представлять общее развитие и тенденции в физкультуре и спорте.

е) проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Целью физического воспитания в учебном заведении по подготовке педагогических кадров среднего уровня профессионального образования является формирование физической культуры студента как системного качества личности студента неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач:

а) включение студента в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности.

б) содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общительности, физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов.

в) овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественно-научную и психолого-педагогическую тематику.

г) формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности.

д) формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физкультуры и спорта.

е) овладение основами семейного физического воспитания бытовой физкультуры.

Физическое воспитание в учебных заведениях среднего профессионального образования проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия

а) обязательные занятия (практические, теоретические, консультации), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям.

б) консультативно-методические занятия, направленные на создание для студентов методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физкультурой; индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию отделения физического воспитания в течении учебного года.

Внеучебные занятия:

а) физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минута бодрости» и подобных);

б) занятия в спортивных секциях, неформальных клубах по физическим интересам;

в) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

## **2. Самоконтроль, его основные методы, критерии и оценки**

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающиеся не должны чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физической культурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных нагрузок так же должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды и чая. При ухудшении



самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Дневник самоконтроля служит для учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а так же регистраций антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике так же следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К объективным показателям самоконтроля относят: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью легких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Общеизвестно, что достоверным показателем тренированности является пульс.

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, то есть определить процент учащения пульса.

Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударов за 10 секунд, а после 20 ударов. После нехитрых вычислений определяем, что пульс участился на 67% (Частоту пульса в покое принимаем за 100%, разницу пульса до и после нагрузки за X)

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерить так же артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние.

Минимальное давление при легкой и умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной тяжелой работе повышается.

Очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем, возрастает значение функций органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки в норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин объем легких составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

### **3. Врачебный контроль**

В положении о врачебном контроле за физическим воспитанием студентов определены следующие формы работы по врачебному контролю.

а) врачебные обследования всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом;

- б) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- в) диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов;
- г) медико-санитарное обеспечение учебных занятий;
- д) медико-санитарное обеспечение соревнований;
- е) профилактика спортивного травматизма;
- ж) предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований;
- з) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- и) санитарно-просветительная работа с занимающимися физкультурой и спортом;
- к) агитация и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

Врачебный контроль включает в себя следующие методы обследования:

- а) применение расспроса для определения состояния здоровья. Он дает возможность собрать о медицинской и спортивной биографии спортсменов, узнать о его жалобах в настоящий момент;
- б) осмотр позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение исследуемого и т.д.;
- в) ощупывание основано на получении осязательных ощущений о форме, объеме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и т.д.;
- г) выслушивание легких, сердца помогает проводить исследование путем улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов.

#### **4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности**

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д. к примеру, о состоянии нормальной функции сердечно-сосудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по следующей формуле:  $(АД \text{ макс} - АД \text{ мин}) \times П$ , где АД – артериальное давление, П – частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднение в работе сердечно-сосудистой системы.

Существует 2 пробы для определения состояния органов дыхания – ортостатическая и клиностатическая. Ортостатическая проба проводится следующим образом. Исследуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту считается, что учащение его на 18 ударов в минуту – удовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Существует еще один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания», так называемая проба Штанге (по имени русского медика). Необходимо сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только закончили тренировку, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо как следить за артериальным давлением и пульсом.

Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы так называемые росто-весовые индексы.

На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155-165 см равен длине тела в см, из которой вычитают цифру 100, при 166-175 см – 105, а при росте более 175 см и больше – 110.

Можно также пользоваться индексом Кетле. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин и 325-375 – у женщин.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничением употребления углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Регулярные занятия физической культурой и спортом не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой и спортом нельзя проводить без врачебного контроля и, что еще более важно, самоконтроля.

## **СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ИГРА**

### **«ЗАРНИЦА»**

*Разработчик: Игнатова Вера Алексеевна*

*инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 99» г. Сыктывкара*

**Сценарий зимней военно-патриотической игры «Зарница» на улице, посвящённого празднованию Дню защитника Отечества.**

**Цель игры:** формировать интерес к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

- Познакомить детей с военно-патриотической игрой «Зарница», закреплять знания детей о воинских специальностях, родах войск. Отрабатывать технику метания в вертикальную и горизонтальную цель, упражнять в ползании на животе, на четвереньках, в перелезании через предметы, в прохождении полосы препятствий.
- Развивать выносливость, скорость, меткость, быстроту реакции,

координацию движений, мелкую моторику.

- Воспитывать у детей чувство взаимовыручки, умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину, чувство гордости за свою армию, желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.

**Участники:** воспитанники всех групп

**Условия игры:** На время игры каждая группа становится отрядом. В состав каждого отряда входит: командир –воспитанник (*он же знаменосец*), снайперы, сапёры, связисты, разведчики, зенитчики, медицинские сёстры (*все девочки*).

**Атрибуты и оборудование:**

Военная форма для генерала, верёвки для выполнения задания “Проползи под колючей проволокой”, самолёты, сделанные из пластиковых бутылок и мячи для выполнения задания “Сбей вражеский самолёт”, обручи и кубики для выполнения задания “пройди через болото”, атрибут- склады с боеприпасами (5 шт.), мешочки с песком для метания на рубеже “Подбей склады с боеприпасами”, пластиковые бутылки с крышками (по 30 шт. на каждую команду), вкопанные в землю для выполнения задания “Разминируй поле”, лопатки для снега 10 шт, музыкальная колонка, план маршрута на каждый отряд, сундучки с секретными документами, грамоты.

**Для каждого отряда:**

Элементы солдатской формы (повязки зеленого цвета), элементы одежды для медицинских сестёр (белые повязки), бинты каждой девочке, сумочки для бинтов.

**Место проведения:**

территория детского сада – на каждом участке располагается одна станция, где находится организатор, объясняющий задание и контролирующий его выполнение.

**Ход игры:**

**Генерал (Игнатова В.А.):**

Здравие желаю, товарищи, бойцы!

**Дети:** Здравие желаем, товарищ генерал!

**Генерал:**

Сегодня мы проводим военно-патриотическую игру «Зарница», посвященную Дню защитника Отечества, в связи с этим разрешите объявить в детском саду военное положение, считать детский сад военным гарнизоном, а детей – юными бойцами. Товарищи бойцы, в генеральном штабе произошло чрезвычайное происшествие: из сейфа были похищены очень важные документы. Ваша задача заключается в том, чтобы найти документы и доставить их в штаб. Это задание очень сложное, вам нужно будет преодолеть много препятствий. За успешное преодоление препятствий каждый отряд будет награжден.

Вам потребуется мужество, отвага, смелость, решительность для достижения цели. Товарищи бойцы, к выполнению боевого задания готовы?

**Дети:** Готовы!

**Генерал:** Командирам представить свои отряды.

**Представление команд.**

**Генерал:** для выполнения этого задания вам необходимо будет пользоваться планом, где синим цветом обозначено место, откуда вы должны будете начать своё движение. Красными стрелками показан путь, по которому вам нужно передвигаться до конечного пункта, там вы и найдёте пакет с документами. Когда вы найдёте документ, вам нужно будет собраться здесь и доложить о выполнении задания. Задание понятно?

**Генерал:** Отрядам приступить к выполнению задания. *Командиры подходят к генералу и берут план следования по индивидуальному маршруту своего отряда.*

### **1. Контрольно-пропускной пункт (допуск к игре)**

Командиру отряда выдается пакет с шифровкой – зашифрованный пароль (конверт с загадкой). После расшифровки пароля (дети отгадывают загадку, ответ командир отряда называет генералу) командой командиру вручается маршрутный лист, где указаны названия станций, места их расположения и последовательность прохождения маршрута.

#### **Пароли:**

Снова в бой машина мчится,  
Режут землю гусеницы,  
Та машина в поле чистом  
Управляется ... **(Танкистом)**

Кто, ребята, на границе  
Нашу землю стережет,  
Чтоб работать и учиться

Мог спокойно наш народ?...**(Пограничник.)**

*Сразу после получения маршрутного листа команды начинают движение по станциям маршрута, двигаясь строем в колонне по одному.*

*Отряды группируются, знакомятся с планом, находят то место, откуда нужно начать выполнение задания, начинают свой маршрут выполняя поочерёдно одно задание за другим. Командир отряда через фиксированное время подаёт сигнал, по которому дети переходят на другую станцию. На каждой станции есть организатор, который объясняет суть задания, оценивает его выполнение и фиксирует результат в маршрутном листе отряда.*

### **1. Станция «Разведчики».**

Участвуют все (взрослые сопровождает детей).

**Задание (озвучивает ответственный за станцию):** Ребята, вы находитесь на рубеже «Пройди через колючую проволоку», ваша задача проползти на четвереньках под колючей проволокой (натянуты веревки на протяжении нескольких метров) по другую сторону так, чтобы не задеть ее на протяжении всего пути, перешагнуть через колючую проволоку по левой стороне площадки. Дети выполняют задание поточно друг за другом по одному, как только один участник проходит путь, который надо преодолеть на четвереньках, либо на животе к выполнению задания приступает следующий игрок и так пока не прозвучит сигнал к переходу на следующую станцию.

**Правила игры:** Если ребёнок задел “колючую проволоку”, он ранен, сказать медсестрам, чтобы его перевязали. Количество ранений на данной

станции фиксируется в таблице. Количество заработанных очков на данной станции фиксируется в таблице.

## **2 Станция «Зенитчики».**

Участвуют несколько детей одновременно, необходимо разойтись на дистанцию вытянутые руки сразу вдоль красной линии. Командир участвует наравне с детьми. При большом количестве участников возможно поделить детей на две подгруппы, которые будут выполнять задание по очереди. Снаряды –мячи пластмассовые, самолеты подвешены на нитке между столбами чуть выше уровня среднего роста детей.

**Задание** (*озвучивает ответственный за станцию*): Ребята, вы находитесь на рубеже «Сбей вражеский самолет», ваша задача подбить самолеты противника по моей команде «Приготовились, бросили!», каждый берет только по 2 снаряда.

Как только эти 2 снаряда будут израсходованы, организатор выдает всем детям еще по 2 снаряда и так пока все снаряды не закончатся. На каждый отряд предусмотрено равное количество снарядов.

**Правила игры:** даем команду «Приготовились, бросили!». Считаем количество подбитых самолетов за один бросок, записываем в протокол сразу, опять даем команду «Приготовились, бросили!» и снова записываем количество подбитых самолетов и так пока не закончатся снаряды. Нельзя переступать черту, иначе можешь “взорваться” вместе с самолетом, тот кто переступил черту ранен медсестры его перевязывают. Количество заработанных очков и ранений на данной станции фиксируется в таблице.

## **3. Станция «Пройди через болото».**

Участвуют несколько детей, командир участвует наравне с детьми.

**Задание** (*озвучивает ответственный за станцию*): Ребята, вы находитесь на рубеже «Пройди через болото», ваша задача взять один снаряд пройти по кочкам через болото и сложить снаряд в ящик. Двигаться строго по кочкам (обручам). Как только один участник положит снаряд в указанное место идет следующий.

Командир первым проходит испытание, далее идут дети. Дети движутся поточно друг за другом, соблюдая интервал. Испытание длится до тех пор пока не прозвучит сигнал к переходу на другую станцию.

**Правила игры:** за каждый перенесенный снаряд команда получает 1 очко, кто наступил мимо кочки (обруча) ранен, медсестра его перевязывает. Количество заработанных очков и ранений на данной станции фиксируется в таблице.

## **4. Станция «Саперы».**

По 2 сапера за один подход выкапывают из снега каждый по 2 мины, командир им помогает, далее еще 2 сапера и т.д. пока не пройдут все дети.

**Задание** (*озвучивает ответственный за станцию*): Ребята, вы находитесь на рубеже «Разминируй поле», ваша задача найти миноискателями (лопатками для снега) мины, осторожно передать командиру не уронив. Командир обезвреживает мины, т.е. откручивает крышки. Только в этом случае мина считается обезвреженной.

**Правила игры:** За каждую обезвреженную мину команда получает 1

очко. Если мина упала из рук сапера, он ранен, медсестры его перевязывают. Количество ранений на данной станции фиксируется в таблице. Количество заработанных очков на данной станции фиксируется в таблице.

### **5 станция «Переправа»**

Для игры нужен коврик, или плед - смотря какого размера у вас команда. Оптимальный размер команды 6-8 человек, но ситуации бывают разные, конечно. Все игроки должны поместиться на плоту, чтоб никто не наступал мимо коврика. После того, как все успешно уместились, команда кладет впереди второй «плот». Вся команда переходит на него, а первый передается вперед и т.д. Таким образом команда преодолевает заданное расстояние.

### **6. Станция «Снайперы».**

Участвуют несколько детей одновременно, необходимо разойтись по дистанции на вытянутые руки, вдоль красной линии. При большом количестве участников возможно деление детей на две подгруппы, которые будут выполнять задание по очереди.

**Задание** (*озвучивает ответственный за станцию*): Ребята, вы находитесь на рубеже «Подбей вражеские машины с боеприпасами», ваша задача подбить машины противника по моей команде «Приготовились, бросили!», каждый берет только по 2 гранаты (мешочки с песком).

Нельзя переступать черту, иначе можешь “взорваться” вместе с грузовиком. Бросок выполняют по команде «Приготовились, бросили!». Считаем количество подбитых машин за один раз, записываем в протокол сразу, вновь даем команду «Приготовились, бросили!» и снова записываем количество подбитых машин, далее даем команду собрать свои снаряды и попытки повторяются до тех пор пока не прозвучит сигнал уходить на другой рубеж.

**Правила игры:** за каждую подбитую машину команда получает 1 очко. Тот кто переступил черту ранен, медсестры его перевязывают. Количество ранений на данной станции фиксируется в таблице.

### **7 станция «1 помощь и переноска раненного»**

На этой станции команда делится на две части. Одна – с помощью жердей готовит носилки. Вторая – вытягивает карточку с заданием и производит перевязку «бойца» (куклы). После этого раненого бойца все дружно переносят через линию фронта, которая находится на расстоянии 30 метров.

**Генерал:** Отряды, равняйся, смирно! Командирам отрядов доложить о выполнении задания.

**Генерал:** Товарищи бойцы! Вы отлично справились с моим заданием. Все документы доставлены в штаб. Пришло время награждения отрядов. *Награждаются призовыми местами. Награждаются грамотами команды - лучшим снайперам, лучшим зенитчикам, лучшим связистам, лучшим разведчикам, лучшим зенитчикам по количеству очков набранных на конкретной станции. Отряды групп оцениваются отдельно, старших отдельно.*

**Генерал:** Молодцы, ребята! Хочу выразить вам свою благодарность за участие в сегодняшней игре и наградить вас за мужество, отвагу, смелость и решительность. Командирам отрядов получить награды для своего отряда. *Под маршевую музыку дети строем уходят с праздника.*

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

*Разработчик: Макаров Юрий Владимирович*

*Учитель физической культуры МАОУ «СОШ №12 им. Олега Кашевого»*

<b>Учебный предмет</b>	Физическая культура
<b>Класс</b>	4
<b>Тема урока</b>	Техника выполнения гимнастических комбинаций
<b>Тип урока</b>	Урок закрепления знаний и способов действий
<b>Главная дидактическая цель</b>	Повторение техники выполнения гимнастических упражнений
<b>Планируемые образовательные результаты</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжают учиться: выполнять гимнастические упражнения (комбинация на перекладине, комбинация на гимнастическом бревне, акробатическая комбинация, опорный прыжок);</li> <li>- получают возможность научиться: <i>выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации.</i></li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>регулятивные</u> - умение технически правильно выполнять двигательные действия;</li> <li>- <u>коммуникативные</u> - выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- <u>познавательные</u> - овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения упражнений.</li> </ul>
<b>Инвентарь</b>	Гимнастический козел, гимнастические маты, гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина.
<b>Ресурсы</b>	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2014. Крутиков В.Н. Примерные комбинации по гимнастике / Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова. – 2008.

Этап урока, цель этапа	Виды работы, формы, методы, приемы	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Планируемые результаты	
				Предметные	Универсальные учебные действия (УУД) Л –личностные К – коммуникативные П – познавательные Р - регулятивные



<p><b>1. Мотивация к учебной деятельности</b></p> <p><i>Цели: создать условия для формирования внутренней потребности учеников во включении в учебную деятельность, развитие умения устанавливать тематические рамки.</i></p>	<p>Метод организации: фронтальный. Прием: словесный.</p>	<p>Организация построения. Пословица «Чтоб успешно развиваться – нужно спортом заниматься» -Как понимаете? -Правильно развиваться нам помогает физкультура. Сегодня у нас урок повторения, урок-помощник. -Что делаем на таких уроках?</p> <p>-Рассмотрите инвентарь, который нам пригодится на сегодняшнем уроке, в каком разделе физической культуры они нам пригодятся? -Какая цель урока? Чем вам поможет урок повторения в</p>	<p>Учащиеся строятся в одну шеренгу. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку.</p> <p>Учащиеся называют шаги урока помощника, рефлексии. <i>(Повторяем, то что умели, и работаем над своими ошибками)</i></p> <p><i>Гимнастика.</i></p>	<p>Умение правильно выполнять строевые упражнения.</p> <p>Умение отвечать на вопросы.</p>	<p><b>Л:</b> - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. - <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.</i></p> <p><b>Р:</b> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>К:</b> – формулировать собственное мнение и позицию; – задавать вопросы; – использовать речь для регуляции своего действия.</p>
---	--	---	---	---	--

		разделе «гимнастика»?	<i>Отработать гимнастические упражнения.</i>		
<p><b>2. Повторение техники безопасности при работе на снарядах.</b> Цели: организовать выявление места и причины затруднения, работу над ошибками</p>	<p>Метод организации: фронтальный. Прием: словесный.</p>	<p>Организация повторения правил техники безопасности при работе на снарядах с помощью наводящих вопросов.</p>	<p>Учащиеся слушают вопросы учителя, формулируют ответы (<i>На снарядах работаем по команде учителя, соблюдаем порядок выполнения упражнения, начинаем упражнения по очереди, не переходим на другую станцию без сигнала учителя</i>).</p>	<p>Умение отвечать на вопросы.</p>	
<p><b>3. Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии</b> Цели: обеспечить выполнение учащимися учебного действия для подготовки к основному этапу урока.</p>	<p>Метод организации: фронтальный. Прием: словесный.</p>	<p>Организация повторения строевых упражнений, упражнений в движении, бег с заданиями, общеразвивающие упражнения. (Приложение 1)</p>	<p>В ходе актуализации учащиеся выполняют строевые упражнения, упражнения в движении, бег с заданиями, общеразвивающие упражнения, которые подготовят их к</p>	<p>Умение четко выполнять команды. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p>	<p><b>Л:</b> – способность к оценке своей учебной деятельности. <b>Р:</b> – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи. <b>П:</b></p>

			выполнению гимнастических комбинаций.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть рядом общих приемов решения задач.</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.</li> </ul> <p><b>К:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать действия партнера.</li> </ul>
<p><b>4. Реализация выхода из затруднения</b> Цели: организовать постановку цели урока и формулирования темы урока.</p>	<p>Метод организации: групповой. Прием: словесный.</p>	<p>Организация подготовки к выполнению заданий: - деление учащихся на группы, - назначение групповода, - осуществление контроля, страховки.</p>	<p>Учащиеся слушают учителя, делятся на группы, подготавливаясь к выполнению гимнастических упражнений.</p>	<p>Умение делиться на группы.</p>	<p><b>Р:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li> </ul> <p><b>П:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.</li> </ul> <p><b>К:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнера.</li> </ul>
<p><b>5. Закрепление знаний и способов действий.</b> Цели: организовать усвоение учениками нового способа действий с проговариванием во внешней речи</p>	<p>Метод организации: групповой.</p>	<p>Деление производится на четыре группы: 1 станция: акробатическая комбинация 2 станция: опорный прыжок 3 станция: бревно (упражнения в равновесии) 4 станция: упражнения на перекладине.</p>	<p>Учащиеся выполняют все упражнения четко по команде учителя, выполняя рекомендации с карточки, обобщая все примененные способы и алгоритмы с целью определения эффективности выполнения</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из раздела гимнастики.</p>	<p><b>К:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнера.</li> </ul>

		<u><b>См. учебную карточку.</b></u> (Приложение 2)	самостоятельной работы.		
<b>6. Включение в систему знаний и умений</b> Цель: организовать усвоение учениками нового способа действия в системе знаний	Метод организации: групповой.	Выполнение обучающимися данных им заданий Время на станцию – 4 минут, затем по сигналу учителя, меняют место занятия по кругу (по часовой стрелке).			
<b>7. Рефлексия учебной деятельности</b> Цели: зафиксировать новое содержание урока; организовать рефлексию и самооценку учениками собственной учебной деятельности	Метод организации: фронтальный.	Организация построения класса в одну шеренгу. Проведение игры на внимание «Запрещенное движение» (Приложение 3)  Фиксация степени соответствия поставленной цели и результатов деятельности; организация оценки собственной деятельности на уроке с помощью вопросов:	Учащиеся восстанавливаются, включаются в игру, выполняют двигательные действия.	Умение без ошибок выполнять команды.  Умеют находить ответы на вопросы.	<b>Р:</b> - осуществлять итоговый контроль по результату; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>К:</b> – формулировать собственное мнение и позицию. <b>Л:</b> – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата,

		<p>– <i>Какая была цель нашего урока?</i>  – <i>Достигли ее или нет? Что для этого делали?</i>  – <i>В чём испытали затруднения?</i>  – <i>Что у вас получалось сегодня лучше всего?</i>  – <i>Какие личные успехи вы бы хотели отметить?</i></p>	<p>Учащиеся анализируют и оценивают результат работы и достижение цели как общей для класса, так и индивидуальной.</p>		<p>на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;  – способность к оценке своей учебной деятельности;  – принятие образца «хорошего ученика».</p>
<p><b>8. Разноуровневое домашнее задание.</b></p>	<p>Метод организации: индивидуальный.</p>	<p>Организация выбора домашнего задания по уровням освоения учащимися знаний и умений, применяемых на уроке.  Карточка 1. Выполни упражнения:  1. приседания – 20 раз.  2. Выпрыгивания из упора присев – 20 раз.</p> <p>Карточка 2. Выполни упражнения:</p>	<p>Учащиеся целенаправленно выбирают то задание, где были выявлены затруднения.  (1 станция – 4 карточка, 2 станция – 1 карточка, 3 станция – 3 карточка, 4 станция – 2 карточка, у кого не было затруднений – 5 карточка).</p>	<p>Умение анализировать свои ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.</p>	

		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подтягивания на низкой перекладине – 3 подхода по 5 раз.</li><li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – 3 подхода по 8 раз.</li></ol> <p>Карточка 3. Выполни упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Равновесие на одной ноге («Ласточка») – 3 подхода по 5 сек.</li><li>2. Ходьба на носках по прямой линии (например: верёвка, лента и др.)</li></ol> <p>Карточка 4. Выполни упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Перекаты на спину из упора присев – 8 раз.</li></ol>			
--	--	---	--	--	--

		<p>2. Стойка на лопатках – 5 раз.</p> <p>Карточка 5.Выполни упражнения:</p> <p>1. Упражнение «каракатица» лицом вперёд и спиной вперёд – 3 подхода по 5 метров.</p> <p>2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (пресс) – 3 подхода по 30 раз.</p>			
--	--	---	--	--	--

## Приложение 1

Содержание	Дозировка	Методические указания
<u>Строевые упражнения:</u> 1. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	3 мин	Слушать учителя
<u>Ходьба с заданиями:</u> 1. Ходьба на носках, руки вверх 2. Ходьба на пятках, руки за головой в «замок» 3. Ходьба в полуприседе, руки за головой в «замок» 4. Ходьба в полном приседе, руки на коленях	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию 1 метр Держать спину и руки прямо Держать спину прямо, локти назад Держать спину прямо
<u>Бег без задания</u> <u>Бег с заданиями:</u> 1. Бег противходом 2. Бег «змейкой» 3. Бег по диагонали зала 4. Приставной шаг правым боком 5. Приставной шаг левым боком	2 круга  1 раз 1 раз по ширине зала 1 раз 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдать дистанцию 2 метра

## ПЕРЕСТРОЕНИЕ НА ОРУ

## Общеразвивающие упражнения на месте

(метод: фронтальный)

Упражнение	Дозировка	Методические указания
<b>1.</b> И.п. – основная стойка, руки на пояс: 1 – поворот головой влево, 2 – и.п. 3 – поворот головой вправо,	8 раз	Выполнять медленно и плавно



4 – и.п.		
<b>2.</b> И.п. – основная стойка, руки на пояс: 1-2 – пол оборота вращения головы влево, 3-4 – пол оборота вращения головы влево	8 раз	Выполнять под счёт, плавно, не торопясь
<b>3.</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	8 раз	Выполнять под счёт, держать туловище и руки прямо
<b>4.</b> И.п. – основная стойка, руки вверх: 1-2 - круговые вращения руками вперед, 3-4 - круговые вращения руками назад	8 раз	Выполнять под счёт, руки прямые
<b>5.</b> И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1-2 – наклон вперёд, 3-4 – наклон назад	8 раз	Выполнять под счёт, наклоны стараемся выполнять ниже, ноги в коленях не сгибаем, пятки от пола не отрываем
<b>6.</b> И.п. – основная стойка, руки на пояс: 1-3 – выпад правой ногой вперёд, 4 – и.п. 5-7 – выпад левой ногой вперёд, 8 – и.п.	8 раз	Выполнять под счёт, держать спину прямо, выпад выполнять дальше
<b>7.</b> И.п.- стойка ноги врозь, руки перед собой вперёд в стороны: 1 – правая нога касается левой руки, 2 – и.п., 3 – левая нога касается правой руки, 4 – и.п.	8 раз	Выполнять под счёт, стараемся касаться ладони
<b>8.</b> И.п. - упор присев: 1 - прыжок вверх, с хлопком над головой, 2 - и.п.	8 раз	Выполнять под счёт, активнее выполнять прыжки, стараемся с каждым разом выполнить выше

## УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА

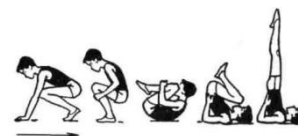
### АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Подводящие упражнения:*

1. Перекаты в группировке – 10 раз



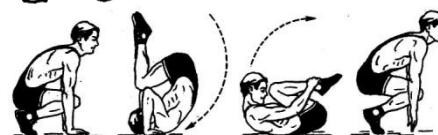
2. Стойка на лопатках – 5 раз



3. Упор присев, перекатом назад лечь и «мост» – 5 раз



4. (поочередно) кувырок вперед – 2 кувырка по 3 раза



Кому кувырки запрещены, выполняют перекат в сторону из упора присев (2 переката по 3 раза)



*Комбинация:*

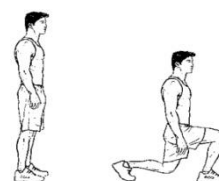
Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» - лечь и сесть, руки в стороны – опираясь слева, поворот в упор присев – кувырок вперед, о.с.

## УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА

### УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

*Подводящие упражнения (поочередно):*

1. Ходьба по бревну выпадами – 2 подхода на всю длину бревна



2. Повороты прыжком на 90 градусов – 2 подхода на всю длину бревна



3. Опускание в упор стоя на колене – 2 подхода на

Всю длину бревна



*Комбинация:*

И.п. – стойка на левой ноге, правая назад (45\*), руки вверх. 3-4 быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой – выпрямляясь, поворот кругом в выпад левой – приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом – два приставных шага с правой ноги – шагом левой равновесие (ласточка) – опускаясь на правое колено, упор стоя, левая назад – основная стойка – соскок с поворотом лицом к бревну.

### УЧЕБНАЯ КАРТОЧКА

#### ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

*Подводящие упражнения (поочерёдно):*

1. Прыжки ноги вместе на мостике, с опорой на козла – 5 раз

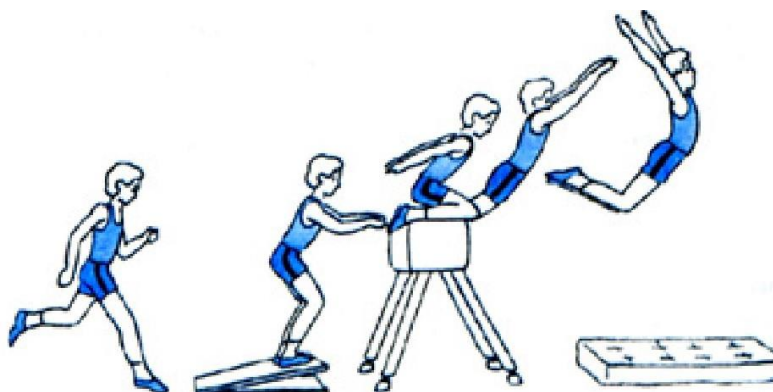


2. Вскок в упор стоя на колене, соскок – 5 раз

*Комбинация:*

С разбега вскок в упор стоя на коленях, упор присев и соскок взмахом рук.

Козел в ширину – 80 см.



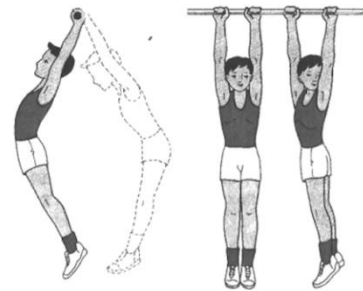
УЧЕБНАЯ

КАРТОЧКА

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

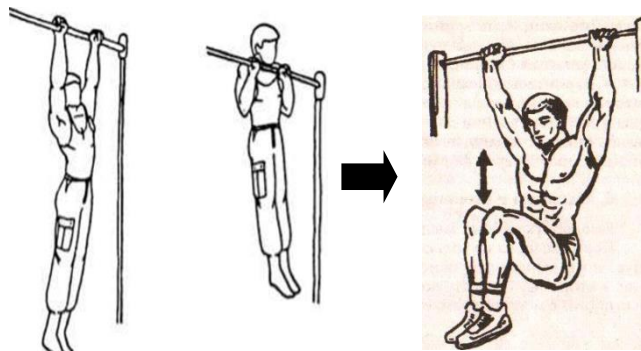
*Подводящие упражнения (по 2 участника на перекладине):*

1. Вис стоя, покачивания вперед-назад, повороты влево-вправо – 10 раз



2. И.п. – вис стоя

- на раз: вис на согнутых руках
- на два: вис стоя
- на три: вис с согнутыми ногами
- на четыре: вис стоя – 8 раз



*Комбинация:*

Из вися стоя вис на согнутых руках – выпрямляя руки, вис с согнутыми ногами – вис присев.

*Приложение 3*

### **Подвижная игра «Запрещенное движение»**

Задачи водящего:

- как можно чаще и быстрее менять различные упражнения

Задачи играющих:

- быть внимательным;
- стараться не выполнять «запрещенного» упражнения.

Содержание игры:

Дети стоят в шеренге, повторяют все движения за преподавателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, делает шаг вперед. Таким образом, более внимательные дети останутся на месте, и они считаются победителями.

Правила игры:

- дети повторяют все движения, кроме «запрещенного»;
- тот, кто все же выполнил «запрещенное» движение, делает шаг вперед.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Разработчик: Евгения Дмитриевна Муравьева*

*Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Сыктывкарский торгово-экономический колледж»*

<b>Специальность:</b>	38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
<b>Раздел программы:</b>	Гимнастика
<b>Тема занятия:</b>	«Техника упражнений на снарядах перекладина (низкая) и опорный прыжок – юноши, брусья р/в, акробатика – девушки»
<b>Цель занятия:</b>	Сформировать у обучающихся знания и навыки техники упражнений на снарядах и в акробатике.
<b>Задачи занятия:</b>	<p><i>1. Образовательная:</i> совершенствовать технику акробатических упражнений.</p> <p><i>2. Развивающая:</i> развивать силу мышц рук и плечевого пояса.</p> <p><i>3. Воспитательная:</i> воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объёме нагрузку на занятии.</p>
<b>Образовательные педагогические технологии:</b>	Здоровьесберегающие
<b>Тип занятия</b>	Комбинированный
<b>Инвентарь</b>	Гимнастические снаряды и маты.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

Части занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
<p><b>Подготовительная часть (25 минут).</b></p> <p><b>1.</b> Сообщение УЗ на занятие.</p> <p><b>2.</b> Ходьба в обход с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе.</p> <p><b>3.</b> Разновидности бега: боком, скрестными шагами, приставными шагами, с поворотами, с прыжками, с махами ногами.</p> <p><b>4.</b> Перестроение для проведения упражнений у гимнастической стенки.</p> <p><i>ОРУ у гимнастической стенки:</i></p> <p>1) И.п. – стоя правым боком к стенке, рука на уровне плеча: 1-3 – маховые движения вперёд, назад левой ногой; 4 – и. п. то же другой ногой.</p> <p>2) И.п. – стоя на 4-ой рейке, руки на ширине плеч:</p>	<p>Ознакомить обучающихся с целью и задачами занятия, настроить на занятие.</p> <p>Способствовать постепенному вработыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе.</p> <p>Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве и повышению функциональных возможностей организма.</p> <p>Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию чёткости и красоты.</p> <p>Все упражнения разминки выполнять по 4-8 раз.</p> <p>При выполнении упражнений, организуем анализ правильности выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>При выполнении махов ногами следить за дистанцией между студентами.</p>	<p>Значение кувырков в жизни.</p> <p>Установить роль разминки при подготовке организма к кувырмам, стойкам и мостику.</p> <p>Уточнить влияние разминки на готовность к работе в основной части занятия.</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>	<p>Анализ имеющихся знаний о кувырках и стойках.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.</p> <p>Принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p> <p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за преподавателем при проведении разминки. Оценивают правильность выполнения</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки. Взаимодействуют с преподавателем во время беседы, осуществляемой во фронтальном режиме.</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки с преподавателем и друг с другом. Используют речевые</p>

<p>1 – приседая на правой ноге, левой коснуться пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 3) И.п. – ноги врозь на 3-й рейке лицом к снаряду, хват руками шире плеч на уровне груди: 1-3 – выпрямляя руки, пружинистые наклоны вперед; 4 – и. п. 4) И.п. – лицом к стенке, ноги врозь на 3-й рейке, руки на уровне груди: 1 – разгибая руки повернуться налево, левую руку и левую ногу в сторону, прогнуться; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. 5) И.п. – лицом к стенке, хват на уровне плеч: 1 – выпад левой ногой назад; 2-3 – пружинистые приседания; 4 – и.п. То же другой ногой. 6) И.п. – вис спиной на верхней рейке: 1 – вис согнув ноги; 2 – и.п.; 3 – вис углом; 4 – и.п.</p>	<p>Содействовать укреплению мышц ног.</p> <p>Способствовать растяжению мышц ног и укреплению мышц спины. Развивать подвижность позвоночника.</p> <p>Укреплять мышцы плечевого пояса (разгибатели и сгибатели плеч), содействовать укреплению боковых мышц туловища</p> <p>Способствовать растяжению мышц ног и тазобедренных суставов.</p> <p>Содействовать укреплению мышц живота. Обращать внимание на правильность дыхания во время выполнения</p>			<p>учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>	<p>средства для выполнения задания.</p>
--	---	--	--	--	---

	упражнений, чёткость выполнения и совпадение музыки с движениями.				
<p><b>Основная часть (40 минут).</b></p> <p><b>1 часть (20 минут).</b></p> <p><i>Акробатика:</i> (отд. 1 – девушки; отд. 2 – юноши). - Перекаты вперёд-назад из седа и упора присев. - Из упора присев перекаты назад и опора ладонями и головой таким образом, чтобы локти были направлены вперёд. - Кувырок вперёд. - Два кувырка вперёд. Кувырок назад. - Стойка на голове и руках (юноши). - «Мостик» из положения лёжа с поворотом (девушки).</p> <p><b>2 часть (25 минут).</b></p> <p><i>Опорный прыжок:</i> (отд. 1 – девушки). - Прыжок ноги врозь на мостике с опорой на козла. - С двух шагов наскок на мостика отскок вверх. - Прыжок ноги врозь через козла с разбега. (отд. 2 – юноши).</p>	<p>Делим обучающихся на две группы (по половому признаку).</p> <p>Выполнять упражнения фронтальным методом.</p> <p>Подготовить мышцы шеи к выполнению кувырков. Добиться мягкого переката и полной группировки.</p> <p>Задание выполнять поочередно. Повторить выполнение изученных элементов, концентрируя внимание на правильной технике движений.</p> <p>Подготовить мышцы ног и стоп к выполнению прыжка, добиться сильного толчка ногами о мостик с замахом рук. Воспроизвести активный толчок руками при выполнении прыжка.</p>	<p>Определить влияние подводящих упражнений на конечный результат выполнения упражнения в целом.</p> <p>Определить место кувырков, опорных прыжков, элементов на перекладине вообще в повседневной жизни.</p>	<p>Осуществляют взаимоконтроль процесса выполнения заданий.</p> <p>Движения руками при прыжке направлены на сохранение равновесия.</p>	<p>Произвести моделирование кувырков, стойки и мостика.</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов прыжка и соединении их в целое.</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения прыжка с одногруппниками.</p>



<p><i>Перекладина (низкая):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из виса стоя мах ногой вперёд-вверх с толчком другой.</li> <li>- Тоже с одновременным подтягиванием.</li> <li>- Из упора на перекладине опускание туловища вперёд, затем, разгибаясь и выпрямляя руки, вернуться в упор.</li> <li>- Подъем переворотом с помощью и самостоятельно.</li> </ul> <p>Уборка снарядов. Построение по отделениям.</p>	<p>Закрепить выполнение энергичного маха одной ногой в сочетании с толчком другой.</p> <p>Способствовать активному разгибанию туловища и рук. Укреплять мышцы спины для выполнения переворота. Добиться самостоятельного выполнения подъёма переворотом.</p>		<p>Принимать и осуществлять учебную задачу, планировать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок.</p>	<p>Осуществление комплексного анализа своей деятельности.</p>	
<p><b>Заключительная часть (10 минут).</b></p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Игра на внимание: определить без помощи часов промежуток в 1 мин.</p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия.</p> <p>Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10-15 раз, 3 подхода, с отдыхом 10-15 с.</p> <p>Выставление оценок в журнал.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	<p>Организовать студентов к проведению заключительной части занятия.</p> <p>Восстанавливаем пульс, дыхание, снимаем излишнюю возбудимость.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ. Ставим УЗ на дом.</p> <p>Подведение итогов: указать на общие и отдельные ошибки в технике упражнений.</p> <p>В колонну по одному бегом или шагом.</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии.</p> <p>Осознать необходимость домашнего задания.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели.</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ, прослушивают ответы, оценивают уровень собственного эмоционального состояния на занятии.</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ. Самостоятельно выбирают уровень для выполнения домашнего задания.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей, адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении спортивных соревнований «Квест по станциям, посвященный 8 марта.»

*Разработчик: Низовцева Елена Вячеславовна  
МАОУ «СОШ№26», г. Сыктывкар, учитель физической культуры*

#### 1. Цели и задачи:

- Привлечение к активным занятиям физической культурой.
- Повышение спортивного мастерства и укрепление здоровья.
- Выявление сильнейших спортсменок.

#### 2. Руководство подготовкой и проведением

2.1 Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет руководитель физической культуры - Низовцева Елена Вячеславовна

2.2 Подготовку спортивного объекта к проведению спортивного мероприятия обеспечивает руководитель физической культуры - Низовцева Елена Вячеславовна

#### 3. Время и место проведения

Соревнование проводится 04.03.2024г., начало в 15:00, в МАОУ "СОШ №26"

#### 4. Участники соревнований

4.1 Участниками Соревнований являются обучающиеся следующих классов: 9-11 класс.

4.2 В каждой команде должно быть равное количество участников, 2 мальчика + 4 девочки.

4.3 К соревнованиям допускаются участники, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача.

#### 5. Программа соревнований

Соревнования состоят из 6 станций: «Интеллектуальная», «Угадай мелодию», «Кулинарные догонялки», «Большая стирка», «Определи предмет по запаху», «Много из ничего». Группам дается маршрутный лист, в котором указан порядок станций.

**Станция «Интеллектуальная»:** Участницам по очереди будут задаваться вопросы. За каждый правильный ответ 1 балл.

Вопросы:

- Наташа Ростова – персонаж какого романа? («Война и мир»)

- Исполнительница песни «Городок» (Анжелика Варум)
- Какой роман Л. Толстого назван именем женщины? («Анна Каренина»)
- Ведущая телепередачи «Аншлаг» (Регина Дубовицкая)
- Что делает сторож, когда у него сидит воробей? (спит)
- На какое дерево садится ворона во время дождя? (на мокрое)
- Какие цветы, по прибалтийской легенде, проросли из слез девушки при разлуке ее с любимым и с тех пор являются символом памяти, дружбы, вечной любви, постоянства и верности? (незабудки)
- Какой цветок похож на зонтик и на удивленно раскрытые глаза. Родина его – Америка. Еще в 40-х годах 19 века в Петербургском ботаническом саду его показывали как редкость. Сейчас мы считаем его своим, исконно русским. О каком цветке идет речь? (ромашка)
- На что похожа половина яблока? (на вторую половину)
- По чему люди ходят? (по земле)
- Ты, да я, мы с тобой. Много ли их стало? (двое)
- Какую часть лица можно найти на корабле? (нос)

**Станция «Угадай мелодию».** Задача участниц – угадать песню по мелодии. За каждую угаданную песню команде дается 1 балл.

(«Песенка мамонтенка», В. Толкунова «Поговори со мною мама», С. Михайлов «Мама», «Моя мама лучшая на свете», «Улыбка», «Мы желаем счастья Вам», «Доченька моя» А. Пугачева, Е. Ваенга «Желаем Вам, чтобы ...»)

**Станция «Кулинарные догонялки».** Командам необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ 1 балл.

(Фирменное блюдо сороки – воровки (каша). Деликатес из кабачков (икра). Картофель всмятку (пюре). Макси – пирожное (торт). То, что осталось от варенья, когда из него съели все ягоды (сироп). Булочное изделие, которым можно порулить (баранка). Продукт, которым собиралась позавтракать ворона (сыр). Блюдо, приготовленное с участием коровы и курицы (омлет). Фруктовый кефир по-нашему (йогурт). Баранка – недомерок (сушка). Птица, попавшая в суп за свои думы (индюк). Что съел Буратино в харчевне, заплатив за себя, кота и лису золотой? (корочку хлеба). Что вызвало бессонницу у принцессы? (горошина). Абрикос, объявивший сухую голодовку, (курага). Какая из нот не нужна для компота? (соль). Фрукт, который обожают боксёры, (груша).)

**Станция «Большая стирка».** В емкости находятся карточки с изображением символов, встречающихся на этикетках одежды. Все

участницы по очереди достают по одной карточке, затем называют значение символа. За каждый правильный ответ 1 балл.

**Станция «Определи предмет по запаху».** Участницам необходимо с закрытыми глазами определить по запаху предложенный предмет. За каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл.

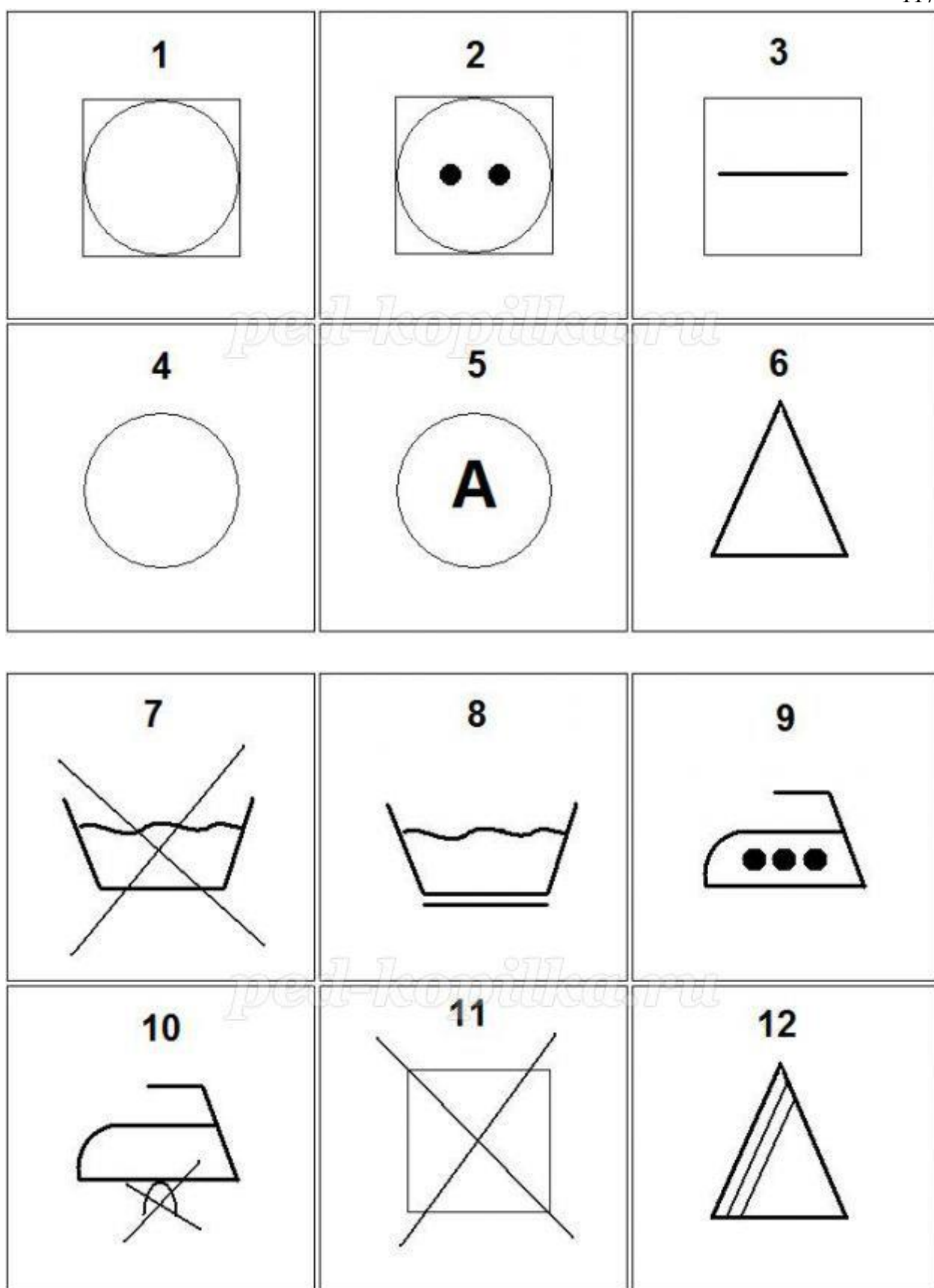
(1. Зубная паста. 2. Мыло хозяйственное. 3. Крем женский. 4. Губная помада. 5. Женская туалетная вода. 6. Мужская туалетная вода. 7. Шампунь. 8. Лак для ногтей. 9. Стиральный порошок.)

**Станция «Много из ничего».** Участницы конкурса получают карточку со словосочетанием «пустой холодильник». Задача состоит в том, чтобы в течение 3 минут составить максимальное количество новых слов из этого словосочетания. Буквы можно повторять. За каждое слово начисляется балл.

## **6. Определение победителей**

Победители и призеры определяются в командном зачете, по максимальному количеству набранных очков.

Большая стирка



- 1 – Можно выжимать и сушить в стиральной машине или в электрической сушке для белья.
- 2 – Сушить при средней температуре.
- 3 – Сушить на горизонтальной поверхности.
- 4 – Сухая чистка (химчистка).
- 5 – Химчистка с любым растворителем.
- 6 – Можно отбеливать.
- 7 – Не стирать.
- 8 – Щадящая стирка.
- 9 – Гладить при высокой температуре
- 10 – Не отпаривать.
- 11 – Не сушить.
- 12 – Отбеливать только без хлора.

**Станция «Кулинарные догонялки».** Командам необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ 1 балл.

Фирменное блюдо сороки – воровки (каша).

Деликатес из кабачков (икра).

Картофель всмятку (пюре).

Макси – пирожное (торт).

То, что осталось от варенья, когда из него съели все ягоды (сироп).

Булочное изделие, которым можно порулить (баранка).

Продукт, которым собиралась позавтракать ворона (сыр).

Блюдо, приготовленное с участием коровы и курицы (омлет).

Фруктовый кефир по-нашему (йогурт).

Баранка – недомерок (сушка).

Птица, попавшая в суп за свои думы (индюк).

Что съел Буратино в харчевне, заплатив за себя, кота и лису золотой?  
(корочку хлеба).

Что вызвало бессонницу у принцессы? (горошина).

Абрикос, объявивший сухую голодовку, (курага).

Какая из нот не нужна для компота? (соль).

Фрукт, который обожают боксёры, (груша).

**Станция «Интеллектуальная»:** Участницам по очереди будут задаваться вопросы. За каждый правильный ответ 1 балл.

Вопросы:

- Наташа Ростова – персонаж какого романа? («Война и мир»)
- Исполнительница песни «Городок» (Анжелика Варум)
- Какой роман Л. Толстого назван именем женщины? («Анна Каренина»)

- Ведущая телепередачи «Аншлаг» (Регина Дубовицкая)
- Что делает сторож, когда у него сидит воробей? (спит)
- На какое дерево садится ворона во время дождя? (на мокрое)
- Какие цветы, по прибалтийской легенде, проросли из слез девушки при разлуке ее с любимым и с тех пор являются символом памяти, дружбы, вечной любви, постоянства и верности? (незабудки)
- Какой цветок похож на зонтик и на удивленно раскрытые глаза. Родина его – Америка. Еще в 40-х годах 19 века в Петербургском ботаническом саду его показывали как редкость. Сейчас мы считаем его своим, исконно русским. О какой цветке идет речь? (ромашка)
- На что похожа половина яблока? (на вторую половину)
- По чему люди ходят? (по земле)
- Ты, да я, мы с тобой. Много ли их стало? (двое)

Какую часть лица можно найти на корабле? (нос)

**Станция «Угадай мелодию».** Задача участниц – угадать песню по мелодии.  
За каждую угаданную песню команде дается 1 балл.

«Песенка мамонтенка».

В. Толкунова «Поговори со мною мама».

С. Михайлов «Мама»

«Моя мама лучшая на свете»

«Улыбка»

«Мы желаем счастья Вам»

«Доченька моя» А. Пугачева

Е. Ваенга «Желаем Вам, чтобы ...»

## **ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ТЕМА: «УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО»**

*Разработчики: Никулина Виктория Викторовна,*

*Тимина Наталья Олеговна*

*Воспитатели первой категории МАДОУ «Детский сад № 99» г.*

*Сыктывкара*

**Вид проекта:** краткосрочный (07 марта– 26 марта 2024 г)

**Тип проекта:** познавательно-оздоровительный.

**Образовательная область:** физическое развитие

**Участники проекта:**

\*дети младшего дошкольного возраста

\*воспитатель

\*родители

**Цель проекта:**

воспитание физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;

-поэтапное овладение детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;

-овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;

-создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.

**Актуальность**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Поэтому первоначальной задачей педагога является стремление обратить внимание не только детей, но и их родителей на формирование правильной методики дыхания (речевого, спортивного и т. д.). Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного дыхания» и с помощью здоровьесберегающих технологий приобщить детей к здоровому образу жизни.

**Формы работы с детьми:**

– беседы, объяснение, показ, опыты, непосредственно-образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная со взрослым деятельность, дидактические игры, дыхательные упражнения, фотовыставка

**Формы работы с родителями:**

– консультирование, наглядная информация, совместная деятельность с детьми, презентация, мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования), выставка пособий, изготовленных родителями

**Этапы осуществления проекта****Подготовительный**

- Определение цели и задач проекта.
- Разработка плана работы с детьми и родителями.
- Изучение методической литературы.
- Разработка наглядной информации для родителей.
- Создание картотеки дыхательных упражнений.
- Разработка конспектов бесед, НОД, развлечения.
- Приобретение и изготовление необходимого оборудования, атрибутов для самостоятельной деятельности детей



- Вовлечение всех участников в план совместной реализации проекта по укреплению здоровья детей.

### **Основной**

*Практический этап: с детьми*

-Беседа «Как мы дышим», упражнения: «Живые предметы»; «Буря в стакане»

- НОД «Ветерок», упражнения: «Ветерок»; «Ветряная мельница»

-НОД «Ветерок», упражнения: «Ветерок»; «Ветряная мельница»

-НОД «Воздух-шалун», упражнения: «Хомячок», «Легкое перышко», «Воздух шалун»

-Фотосессия воспитанников «Как мы дышим»

Конспекты бесед, упражнений, НОД представлены в Приложении №1

*Практический этап: с родителями*

-Памятка «Правильное дыхание»

-Консультация «Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики»

-Мастер-класс: дыхательное пособие «Лягушка»

-Презентация: «Игры, которые лечат» (картотека дыхательных упражнений)

-Организация совместной творческой деятельности.

Памятка, консультация, мастер-класс и картотека по дыхательной гимнастике представлены в Приложении №2

### **Заключительный:**

-Выставка тренажеров и атрибутов для дыхательной гимнастики.

-Фотоколлаж «Послушный ветерок».

-Презентация проекта «Учимся дышать правильно».

### **Ожидаемые результаты:**

*Для детей:*

- формирование у детей «правильных» дыхательных привычек; навыков самооздоровления;

- положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике.

*Для родителей:*

- ориентирование родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к здоровому образу жизни;

- получение новых практических знаний по данной теме;

- установление эмоционального контакта со своими детьми;

- использование здоровьесберегающих технологий в семье.

### **Вывод**

У детей отмечалась положительная реакция и эмоциональный отклик на знакомство с новыми видами дыхательной гимнастики, дети проявляли желание и интерес играть в данные игры, с интересом и желанием выполняли упражнения по дыхательной гимнастике.

Удалось достигнуть хороших результатов взаимодействия воспитателей с родителями. Родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе проведения игр по дыхательной гимнастике с детьми дома.

### Список используемой литературы

1. Воронина Л.П. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»
2. Горбатенко О. Ф., Курильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Новоторцева Н.В. «Речевая гимнастика для дошкольников». Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

### Беседа

#### «Как мы дышим»

**Цель:** Создать условия для формирования у детей представлений о работе органов дыхания. Помочь понять какую роль они играют в работе организма человека. Познакомить с дыхательными упражнениями «Живые предметы» и «Буря в стакане».

#### Ход занятия.

**Вос-ль** - Ребята, как вы думаете, что необходимо человеку для жизни?

**Дети:** (рассуждают) Жилье, одежда, тепло, вода, пища и т. д.

**Вос-ль:** Учеными доказано, что без пищи человек может прожить 40 суток, а без воды 10 суток. А сколько же времени человек сможет прожить без воздуха?

**Опыт 1:** Зажать нос и не дышать.

**Вывод:** Без воздуха человек совсем не может жить.

**Вос-ль:** Ребята, а что такое воздух? Где он находится и как его обнаружить?

**Дети:** (рассуждают)

**Опыт 2:** Полиэтиленовым пакетом поймать воздух и рассмотреть.

**Вывод:** Воздух прозрачный, невесомый, невидимый.

**Вос-ль:** Ребята, а сейчас посмотрите на меня, что я делаю (*вдох и выдох*). Как вы думаете, что мы с вами делаем постоянно, каждую секунду, а сами и не замечаем этого.

**Дети:** Мы дышим.

**Вос-ль:** Ребята, мы с вами не замечаем, а в нашем организме есть очень важные органы, которые выполняют эту работу, трудятся постоянно без отдыха. Это органы дыхания! Повторите, ребята.

**Дети:** (хором) Органы дыхания! (2 детей повторяют индивидуально.)

**Вос-ль:** органы дыхания работают дружно, согласованно. Каждый из них очень важен. Давайте все вместе вдохнем...Куда попал воздух в первую очередь?

**Дети:** В нос.

Вос-ль: А для чего, как вы думаете, воздух сначала попадает в нос?

Дети: В носу воздух очищается, согревается.

Вос-ль: Как вы думаете, что было бы, если бы воздух не очищался и не согревался в носу?

*(Дети рассуждают)*

Опыт3: Вдох через нос, выдох через рот на ладошку.

Вывод: Воздух теплый.

Вос-ль: А сейчас, ребята, возьмите шарики и попробуйте их надуть. Легко ли надувать шарик?

Дети: Трудно.

Вос-ль: Посмотрите, ребята, все надули шарики по-разному, у некоторых детей шарики большие, а у других маленькие. Как вы думаете, почему?

Дети: Потому что мало воздуха было, трудно надувать.

Вос-ль: Вот такую трудную работу выполняют наши легкие. Они постоянно трудятся, и мы должны заботиться о своих органах дыхания. Как вы думаете, ребята, будут ли хорошо работать легкие, если плохо **дышит нос**, или заболело горло, вы кашляете?

Дети: Трудно будет дышать...

Вос-ль: Как вы думаете, какой воздух необходим для органов дыхания?

Дети: Чистый, свежий.

Вос-ль: А откуда берется чистый воздух?

Дети: Чистый воздух и кислород выделяют растения. Они тоже дышат и забирают грязный воздух, а выделяют чистый.

Вос-ль: Вот оказывается какие растения- это наши друзья. Они заботятся о нас, чтобы нам легко дышалось. А мы можем позаботиться о растениях?

Дети: Надо с листочков протирать пыль, поливать, рыхлить землю. На улице не надо рвать цветы, ходить по дорожкам, чтобы не мять траву, не ломать ветки деревьев.

Вос-ль: Как вы считаете, ребята, надо ли знать о своих органах дыхания, для чего? Какие органы дыхания вы запомнили?

Дети: Чтобы расти здоровыми надо все знать.

Вос-ль: А еще, ребята, я хочу сказать вам о том, что есть тяжелые болезни органов дыхания, когда заболевает трахея- трахеит. Если заболели бронхи- бронхит, а болезнь легких называется- воспаление легких, и самая тяжелая болезнь легких- туберкулез. Чтобы органы дыхания работали слаженно, согласованно и никогда не болели надо тренировать свой организм. Как можно его тренировать?

Дети: Надувать шарики, дуть в свисток, петь песни, пускать мыльные пузыри...

Вос-ль: Правильно, все это тренирует органы дыхания.

Речевка: Чтобы нам легко дышать- будем легкие тренировать!

### ***Живые предметы***

Возьмите любой предмет (карандаш, машинка или деревянную катушку от использованных ниток). Положите выбранный вами предмет на ровную

поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш, машинку или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

### **Буря в стакане**

Необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой.

Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

## **Конспект НОД во второй младшей группе на тему «Ветерок»**

**Цель:** Обобщения представлений о зиме и типичных зимних явлениях в природе. Познакомить с дыхательными упражнениями «Ветерок» и «Ветряная мельница».

Ход занятия.

-Ребята, какое время года наступило? (зима)

- Давайте посмотрим на картинку с изображением зимнего пейзажа. Что вы видите?

- Теперь посмотрите на улицу из окна, что вы видите?

Послушайте стихотворение:

Ветер,		ветерок,	ветрище,
Ты	чего	по	свету
Лучше		улицы	рыщешь?
Или мельницы крути!			мети

-Про что это стихотворение? Что такое мельница?

- Ребята, а как мы с вами можем сделать ветерок? (губами дуть, веером)

- Я предлагаю выполнить дыхательную гимнастику «Ветерок» и «Ветряная мельница»

### **Дыхательная гимнастика " Ветерок"**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну, а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*). Повторить 3-4 раза.

### **Ветряная мельница**

Для этой игры необходима игрушка - мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч,  
Ты гоняешь стаи туч!

**А. С. Пушкин**

- Ребята, посмотрите, а что это на столе? (картинки)

- Мы так дули и играли в ветерок, что картинки перепутались.

-Сможете найти, что-же здесь не так? Попробуйте найти зимние картинки, на которых изображено только то, что бывает зимой? (дети выбирают по одной картинке).

Дети по очереди показывают картинки, которые выбрали и рассказывают, что на них изображено. После каждого рассказа задаю вопрос: «Зимой это бывает?» Все дети принимают решение и отвечают.

Зимних картинок по количеству детей и 3 картинки, не относящиеся к зиме.

Посмотрите, что у нас получилось? (целая картина о Зимушке-Зиме).

Составляем рассказ о зиме.

### **Рефлексия.**

- О чем мы сегодня говорили? В какие игры играли?

Рассуждалка во 2 младшей группе на тему: "Что делать, чтобы быть здоровым"

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья; познакомить с дыхательными упражнениями «Снегопад», «Рубим дерево» и точечным массажем.

Задачи:

- формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье;

- формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.

Ход

(*Стук в дверь*)

Воспитатель вносит игрушку – Машу под музыку из мультфильма «Маша и медведь»

*Воспитатель:*

-Ребята, к нам в гости пришла Маша!

*Маша:*

-Здравствуйте, ребятки! (*Здравствуй Маша*)

*Воспитатель:*

- Ребята, здороваться, - значит желать друг другу здоровья и хорошего настроения!

*Маша:*

- Ребята, а что это значит быть здоровым? Здоровый человек – он какой? (*Ответы детей*)

*Воспитатель:*

- А когда человек болеет, то каким становится? (*Ответы детей*) (грустным, плаксивым, слабым)

- Так что же лучше быть здоровым или болеть? (*Ответы детей*) (здоровым)

*Маша (грустно):*

- А я не знаю что надо делать, чтобы не заболеть.

*Воспитатель:*

- Расскажем Маше, что нужно делать? (Да)

- Ребята, с чего начинается наш день в детском саду? (С зарядки)

*Маша:*

- А что это?

- Давайте покажем Маше, как мы делаем зарядку? (Да)

Физкультминутка «Утренняя зарядка»

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться, (движения по тексту)

А сейчас на месте побежали!

Ножки свои размяли!

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

Сейчас нам необходимо восстановить дыхание.

*«Рубим дерево»*

Ноги на ширине плеч, руки в замок перед собой.

– Вдох – руки поднимаются, задерживается дыхание.

– Выдох – руки рубят воздушное пространство, произношение звука

«бах».

*Воспитатель:*

- Вот какие молодцы! Так дружно мы позанимались и стали здоровее!

- Маша, тебе понравилось?

*Маша:*

- Да, это было так здорово! Теперь и я каждый день буду делать зарядку!

*Воспитатель:*

- Маша, а ты знаешь, какое сейчас время года?

*Маша:*

- Да, я знаю. Зима. И я очень люблю гулять на свежем воздухе и играть в снежки.

*Воспитатель:*

- Я предлагаю всем нам поиграть в игру «Снегопад». Вы согласны?

*Снегопад*

Сделать снежинки из бумаги или ваты (*рыхлые комочки*) Положить «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

Снег, снег кружится, Белая вся улица!

Собрались мы все в кружок,

Завертелись как снежок. *А. Барто*

*Воспитатель:*

- Ой, какие молодцы, в снежки поиграли и немножечко замёрзли, чтобы не заболеть, давайте погреемся!

*Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.*

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

*Воспитатель:*

- Ребята, а что ещё необходимо для того, чтобы быть здоровым?

- Мы с вами говорили уже – делать зарядку, гулять на свежем воздухе, а ещё? (*Ответы детей*) (*есть витамины*)

- Совершенно верно. А это значит, есть полезную пищу, богатую витаминами!

- Маша, ты что любишь кушать? (*Варенье*)

- Варенье очень полезен! В нём очень много витаминов!

- Посмотрите, на столе стоит ваза с разными продуктами!

- А давайте соберём для Маши гостинцы, полезные для здоровья!

*Игра «Что лишнее?»* (*В вазе лежат муляжи овощей, фруктов, шоколад, конфеты*) *Дети собирают в сумочку овощи, фрукты*

*Воспитатель:*

- Маша, посмотри, сколько гостинцев ребята приготовили для тебя! Всё это очень полезно для здоровья! Кушай и никогда не болей!

*Мишка:*

- Ой, спасибо большое ребятки! Как мне приятно! Я узнала, что нужно делать, чтобы не заболеть.

*Рефлексия:*

*Воспитатель:*

- Ребята, а что же нужно делать? (*ответы детей: делать зарядку; гулять на свежем воздухе; кушать полезную пищу*)

- А теперь пора прощаться с Машей! (*До свидания, Маша!*)

**НОД во 2 младшей группе**

**«Воздух-шалун»**

**Цель:** закрепить свойства **воздуха** (*прозрачный, не имеет цвета, запаха, вкуса*); найти способы увидеть, потрогать и услышать **воздух**; развивать у детей логическое мышление, наблюдательность, любознательность и поисковые навыки

Сюрпризный момент: Обращает внимание на заранее внесённые накануне два воздушных шарика (*один сдутый*)

В-ль: Что случилось с одним из них? (*версии детей*)

В-ль обращает внимание на привязанное к шарикам письмо, читают: «Здравствуйте, ребята! У меня сегодня хорошее, весёлое настроение и я решил с вами поиграть в прятки; я сбежал из шарика и спрятался, а вы попробуйте меня найти! В конверте подсказки, идите по ним, и мы встретимся. Ваш воздух!»

В-ль: Давайте разбирать. Выясняют, что идти надо от цифры к цифре.

Цифра 1. На обратной стороне рисунок – ГЛАЗ

В-ль: Я так понимаю, мы его должны...увидеть, а может быть воздух под платком? Давайте посмотрим. (под платком накрыты стаканчики с водой, рядом в коробке трубочки для коктейля; мыльные пузыри) Зачем нам это, не понимаю (*предположения детей*)

Берут трубочки дуют (*демонстрируют вдох и выдох*); потом проделывают это с водой: появление пузырьков свидетельствует о наличии воздуха (*воздух выпрыгивает из воды, и мы его видим*);

Давайте прятать воздух в мыльных пузырьках...играют с пузырьками...они лопаются – «*воздух опять убегает*»

Дети делают вывод: воздух можно увидеть!

Цифра 2. На обратной стороне – УХО

В-ль: Мы что ещё и услышать должны...непонятно, а как (давайте посмотрим, что здесь лежит, вдруг отгадка (*в коробке детские дудочки, свистульки*) Кто догадался, что с ними делать?

Делают глубокий вдох и выдыхают воздух в дудочки и свистульки; появляются звуки разной высоты (*зависит от силы выдоха*); делают 3 раза тихо, громко и опять тихо.

Цифра 3. На обратной стороне – РУКА

В-ль: Как вы думаете можно поймать или потрогать, почувствовать воздух?

(*ответы детей; напомнить как они ловили воздух в пакет*)

Дети рассматривают что лежит в красивой коробке: баночки из-под шампуня, веер, фен, вертушка.

Игра с вертушкой: дети дуют сначала на ладошку – делают тихий ветерок, а потом с силой на вертушку, она начинает крутиться и мы видим движение; в-ль даёт определение: «*ветер – это движение воздуха*»; повторяют несколько раз (нет ветерка – не кружится, есть ветерок – двигаются лопасти, ветер заставляет их вращаться);

Искусственный ветерок – веер (дети в парах машут друг на друга веером, чувствуют воздух и маленький ветерок)

Физминутка.

Ветер дует нам в лицо

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише



Деревцо всё выше, выше.

**В-ль:** Может наш воздух в этих баночках? Дети нажимают на пустые баночки из-под шампуня, из них под давлением выходит воздух, ощущают движение воздуха на лице.

А зачем нам фен? (*предположения детей*)

**В-ль:** Я буду на вас дуть, а вы попробуйте поймать воздух в ладошки, подставляйте их; в-ль направляет поток воздуха на руки детей, они пытаются его поймать («Хитрый воздух убегает от ребят, выпрыгивает у них из ладошек») – дети делают вывод: он НЕУЛОВИМЫЙ.

**В-ль:** Что же делать, как нам его поймать: в руки не даётся, из пузырей убегает, в баночке сидеть не хочет; как же вернуть наш воздух-шалунишку в шарик? (*дети предлагают простой вариант: надуть шарик*)

В-ль надувает сдувшийся шарик, и возвращает воздух на «место».

**Итог:** Что мы сегодня с ребятами делали? (разговаривали о воздухе, искали его, ловили, пытались его увидеть, услышать)

В завершении я предлагаю Вам поиграть с воздухом вот в такие игры:

**«Хомячок»**

Предложить детям изобразить хомячка, надув щеки и пройти так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.

**«Легкое перышко»**

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удерживать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи. Можно использовать мыльные пузыри.

**«Воздух-шалун»**

Надувать воздушный шарик и отпускать в полет, затем опять надувайте.

## Памятка для родителей

**«Правильное дыхание»**

Каждая мама хочет видеть своего ребёнка здоровым, сильным, красивым.



**Дыхание** – настолько важный процесс жизнедеятельности, что родители должны обращать внимание на то, как дышать их дети. Дыхание – врождённый рефлекс, и «учить» дышать в буквальном значении слова, смысла нет. Но родителям нужно позаботиться о том, чтобы ребёнок много двигался (двигательная активность способствует лучшему дыханию) и дыханию не препятствовали различные **болезненные** явления (аденоиды, полипы и т. д.)

Дыхание быстро приспосабливается к потребностям организма. Дыхательный центр, находящийся в продолговатом мозге, регулирует деятельность дыхательной мускулатуры. Кроме того, большую роль в регуляции дыхания играет кора головного мозга. Во время физической работы, спортивных тренировок объём дыхания увеличивается, то есть усиливается **вентиляция** лёгких и, следовательно, поступление кислорода в кровь.

Отсюда, в который раз вытекает, что движение, физический труд жизненно необходимы ребёнку. Научив ребёнка дышать носом, вы значительно снизите риск подхватить **ангину**, респираторные заболевания, ринит. Если ребёнок дышит ртом, то холодный, **влажный** воздух беспрепятственно проникает прямо в лёгкие. Воздух, проходящий через нос очищается от многих микробов, согревается, увлажняется.

**Почему ребёнок неправильно дышит? Чаще всего ему мешают какие-либо препятствия, находящиеся в дыхательных путях. Это могут быть:**

#### **Аденоиды.**

При этом у ребёнка часто открыт рот. Верхняя губа кажется короткой и открывает верхние зубы, ночью ребёнок храпит и спит с открытым ртом. Ему трудно дышать носом лёжа. Обратитесь к врачу, который посоветует удалить аденоиды. Эта операция несложная: даже самые маленькие дети легко переносят её без обезболивания. После операции приучайте малыша дышать носом

#### **Миндалины.**

Здоровые миндалины являются естественной преградой для распространения инфекции. Но, если они сами поражены, это становится опасным для здоровья детей. У малышей с чрезмерно увеличенными миндалинами почти не прекращаются простуды. В этом случае миндалины нужно удалить

#### **Аллергия.**

У некоторых детей носоглотка отекает из-за аллергии (на пыль, пыльцу, пух, шерсть животных). Очень важно следить за чистотой в комнате ребёнка. В ней не должны находиться предметы – «пылесборники»: ковры, подушки. Тщательно вытирайте пыль и наводите порядок в комнате малыша;

#### **Неправильный рост зубов.**

Неправильный рост зубов может затруднять дыхание. Это можно исправить.

# Простые, но действенные советы

♥ Если ребёнок ведёт сидячий образ жизни, мало двигается, не играет в подвижные игры на свежем воздухе, ему трудно правильно дышать.

♥ Помогите ему полюбить спорт, подвижные игры, физические упражнения. Не позволяйте ему целыми днями сидеть у телевизора, вместо того, чтобы поиграть во дворе.

♥ Попросите ребёнка выдохнуть носом (каждой ноздрей по очереди) на зеркало. Свободная ноздря прикрывается указательным пальцем. На зеркале вы увидите запотевшие участки. Если они достаточно велики – ребёнок дышит правильно. Если участки очень маленькие – дыхание неглубокое, слабое.

♥ Измерьте сантиметровой лентой окружность груди ребёнка при вдохе и выдохе. Разница должна быть 4-5 сантиметров. Чем она больше, тем лучше ребёнок дышит.

♥ Научите ребёнка правильно сморкаться, очищать ноздри. Закройте левую ноздрю ребёнка пальцем и попросите его резко выдохнуть через правую ноздрю. Сморгаться двумя ноздрями одновременно маленькому ребёнку нельзя.

## Консультация

### «Рекомендации

### по проведению дыхательной гимнастики»

Сейчас существует много здоровьесберегающих технологий. Наряду с общепринятыми мероприятиями (утренняя зарядка, физическая деятельность, прогулки, закаливание после дневного сна) эффективной профилактикой снижения заболеваемости детей, является дыхательная гимнастика.



Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).



Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.



Для развития дыхания ребенка используйте дыхательные игры:

- Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
- Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;
- Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
- Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

**Рекомендации родителям по проведению дыхательной гимнастики:**

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:
  - учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.
  - затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.
5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.
6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).
7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

## Мастер-класс по изготовлению пособия для дыхательной гимнастики "Лягушка"

Для изготовления понадобится:

- потолочная плитка
  - свистки с раскручивающимся "язычком"
  - гуашь
  - шпатель
  - канцелярский ножик
  - термопистолет
1. Рисуем на плитке мордочки лягушек и вырезаем канцелярским ножом
  2. Раскрашиваем, ждём когда подсохнет
  3. Делаем отверстие для свистульки горячим пистолетом. Вставляем свистульку.
  4. С обратной стороны крепим шпатель на клеевой пистолет.
  5. Пробуем в работе.

### Карточка дыхательных упражнений

#### При занятиях необходимо соблюдать следующие правила

Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

Выдох должен быть длительным, плавным. Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками).

Затем усложните упражнение: во время выдоха язык пусть лежит на нижней губе.

*Не переусердствуйте! Достаточно 3 – 5 повторений. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.*

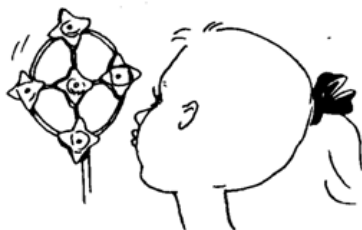
Для выполнения дыхательных упражнений используется игровые пособия, сделанные своими руками.

#### Ветряная мельница

Для этой игры необходима игрушка - мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч,  
Ты гоняешь стаи туч!

А. С. Пушкин



#### Живые предметы

Возьмите любой предмет (карандаш, машинка или деревянную катушку от использованных ниток). Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку

плавно подуть на карандаш, машинку или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.



### *Снегопад*

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует ее.

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись как снежок. *А. Барто*



### *Буря в стакане*

Необходима соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой.

Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.



### *Кораблик*

Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните ребёнку, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно. Заканчивая игру, произнесите вместе с ребёнком:

Ветер, ветерок,  
Натяни парусок!  
Кораблик гони  
До Волги-реки!

*Русская народная поговорка*



### **Ветерок**

Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)  
Хочу налево по свищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну, а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*). Повторить 3-4 раза.



### **«Пузырики»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица. Дети делают глубокий вдох через нос, надувают «щёчки – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. (Повторить 2 – 3 раза).



### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.



### *Хомячок*

Предложить детям изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.



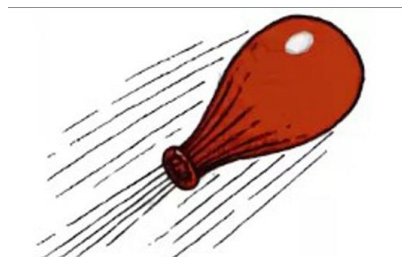
### *Легкое перышко*

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удержать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи. Можно использовать мыльные пузыри.



### *Воздух-шалун*

Надувать воздушный шарик и отпускать в полет, затем опять надувайте.





### *Пастушок дудит в рожок*

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.



### *Дровосек*

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "бах". Повторяем с детьми пять-шесть раз.



### *Заячья беседа*

Руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос. Выдох с произношением звука «м-м-м», при закрытом рте.



### *Лягушка*

Вдохнуть через нос и выполнять упражнения:

- 1 свисток короткий- 2 длинных
- 2 коротких-1 длинный
- 2 коротких-2 длинных



### ***Горячий чай***

Сделать вдох через нос и выдохнуть через рот(трубочкой).



### ***Рукавички***

Предлагаем ребенку сдуть снежинку (снежный комочек) с рукавичек.



### ***Солнышко и тучки***

Предложить ребенку чтобы солнышко выглянуло из-за тучек – подуть на тучки. При этом делаем вдох через носик и выдыхаем через рот (трубочкой)



На самом деле, идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики большое множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

***Играйте вместе, играйте с удовольствием!***

## **ИСТОРИЧЕСКИЙ КВЕСТ «ВЕЛИКИЙ ГОСУДАРЬ И РЕФОРМАТОР»**

***Разработчики:*** Данил Александрович Петров, Татьяна Игоревна Чукичева  
 МАОУ «СОШ № 16 с углубленным изучением отдельных предметов»,  
 г. Сыктывкар

В рамках реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации и в целях воспитания гармонично развитой, социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций путем вовлечения обучающихся в систему патриотического воспитания в МАОУ «СОШ № 16» проводится комплекс мероприятий, приуроченных к историческим датам, которые имеют особое значение в истории человечества. Они отражают события, которые оказали значительное влияние на развитие общества, политики, культуры и других областей человеческой деятельности [1, с. 235]. Исторические даты помогают нам лучше понять прошлое, изучать причины и последствия событий, а также постигать уроки истории.

В преддверии празднования юбилейной даты 350 лет со дня рождения Петра Великого с целью повторения и обобщения наиболее значимых вопросов раздела «Россия в эпоху преобразований Петра I» курса «История России» (8-й класс) педагогами МАОУ «СОШ №16» разработан исторический квест «Великий государь и реформатор». Внеурочное мероприятие проводится с использованием межпредметных связей, этому способствует интеграция содержания учебного материала по предмету «История» с содержанием учебного предмета «Физическая культура». Исторический квест «Великий государь и реформатор» - это прекрасная возможность обобщить, проверить свои знания, а может и открыть что-то новое о реформах Петра I, поговорить с ребятами об основах государственной системы образования в России. Крупным нововведением Петра I было внедрение физического воспитания в учебные заведения. Учредив «цифирные школы», школы математических и навигацких наук, гимназию, морскую академию и духовную семинарию. Проведенные Петром I реформы, обеспечили значительные сдвиги в развитии экономики и культуры страны и сказались на развитии физической культуры [4, с. 9]. Следует помнить, что перемены, произошедшие в сфере физической культуры, коснулись только дворянства. Народные формы не претерпели существенных изменений и продолжали развиваться стихийно. Наибольшее значение для развития физической культуры имели преобразования, проведенные Петром I в области военного дела, просвещения и быта дворян [4, с. 13].

**Цель:** формирование уважительного отношения к Отечественной истории, развитие познавательного интереса к историческим событиям и фактам эпохи Петра I.

**Задачи:**

- активизировать познавательный интерес обучающихся к изучению истории своей Родины через нетрадиционные формы проведения занятия;
- обобщить и систематизировать знания учащихся о России при Петре Великом;

- развивать навыки работы обучающихся с источниками исторической информации, оценки исторических явлений и событий;
- способствовать развитию физических качеств, творческих, интеллектуальных и коммуникативных умений и навыков, через умение работать в команде;
- содействовать гражданско-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию молодого поколения через занятия военно-прикладными видами спорта.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники мероприятия:** учащиеся 8-ых классов (3-4 команды по 8-10 человек).

### **Ход мероприятия**

**1 Ведущий:** Русская история богата яркими событиями, пронизана великой силой духа и одним из ярких примеров является эпоха Петра I. В 2022 году исполнилось 350 лет со дня рождения легендарного царя-реформатора Петра I, который кардинально изменил ход русской истории. Петр I – последний царь всея Руси (1682-1721) и первый российский император (1721-1725). При его правлении созданы: регулярная армия и флот, основан Санкт-Петербург (1703), страна провозглашена империей (1721) и реформирована по западному образцу. Петр Великий расширил географические, культурные и экономические границы своей страны. Петр I возглавлял войска в Азовских походах (1695-1696), Северной войне (1700-1721), Прутском (1711) и Персидском (1722-1723) походах. Россия получила ключевую роль на международной арене и обрела статус Великой Империи [3, с. 115].

**2 Ведущий:** Без сомнения, первый российский император Петр I, названный Великим, заслужил благородную память нас потомков. (*Звучит гимн Российской Федерации и Республики Коми.*)

**1 Ведущий:** Давайте перенесёмся в эпоху Петра I. Сегодня вам предстоит пройти исторические станции, все преграды преодолеть, показать ловкость, сноровку и гибкость ума. Чем краснее паруса на вашем свитке, тем более радости болельщикам доставите, а России – гордость и славу великую (выдаются маршрутные листы, в которых указан путь следования и корабль, на который будут приклеиваться паруса с количеством баллов за правильные ответы на станциях). Желаем вам без потерь преодолеть все испытания, и ждем вас на адмиральской галере.

**2 Ведущий:** Равняйся! Смирно! Слушай, команду внимательно! Квест начинается, секундомер включается:

**Станция 1. «Переправа».** Взять бревно (гимнастическое напольное), донести до обозначенного места, перейти по нему всей командой. Если произошло падение, игрок коснулся ногой земли, то в этом случае за каждое нарушение добавляется 5 сек. к общему времени.

**Станция 2. «Проползти тоннель»** (вся команда).

**Станция 3. «Петропавловская крепость»** (собрать пазлы).

**Станция 4. «Защита корабля».** Перед участниками на расстоянии 4-5 м. расположены 3 мишени, у каждого участника по 2 дротика, необходимо из положения сидя выполнить метание в цель. Очки суммируются, чем больше очков набрала команда, тем больше сек. у команды вычитут при подсчете общего времени.

**Станция 5. «История в вопросах».** За каждый правильный вопрос минус 5 сек. от общего времени.

1. Как назывались полки, введённые при Петре I, для которых проводились игры в условиях приближенным к боевым включающие походы, учебные сражения, во время которых формировались необходимые физические и морально-волевые качества будущих солдат. (*Потешные*)

2. Как называлась дисциплина, которая впервые соединила физическое воспитание с умственным, став составной частью дворянского образования? (*Рапирная наука*)

3. Что больше: корабль, фрегат, корвет, бриг, бригантина? (*Корабль*)

4. Для развития профессиональных качеств моряков Петр I приказал ввести регулярные занятия парусным делом и... (*Греблей*)

5. Как назывались новые развлечения дворян, в программу которых включались конные и пешие прогулки, катание на лодках, игры в шахматы и шашки, а в зимнее время катание на коньках и санках? (*Ассамблеи*)

6. Какая система начала вытеснять созданные Петром I основы военно-

физической подготовки (*Прусской система*)

**Станция 6. «Свистать всех наверх!»** Участники поднимаются по шведской стенке, звонят в колокол на самой верхней перекладине, переходят на второй пролет шведской стенки, затем на третий пролет и спускаются вниз, после того как первый участник спустился, может выполнять задание следующий и т.д. (участвуют все). Дождавшись всех игроков, участники бегут к другой станции.

**Станция 7. «Вязка узлов».** Перед участниками лежат 4 веревки. Необходимо завязать узлы «Прямой», «Восьмерка», «Шкотовый», «Ткацкий». За каждый правильно выполненный узел у команды минус 10 сек. от общего времени.

**Станция 8. «Поднять паруса».** Участникам необходимо выбрать 1 чел., который поднимется по канату и закрепит сверху парус (обрез ткани).

**Станция 9. «Черный ящик».** Ребятам представлен черный ящик, необходимо прослушать задание ведущего и дать ответ на вопрос. Главным увлечением Петра Великого являлось морское дело. К концу своего правления он оставил Россию великой державой, имеющей выход в Балтийское море и мощный военно-морской флот. К лету 1692 года под Переславлем-Залесским было построено до 100 судов различных типов – это был первый флот Петра. Внимание вопрос, что в чёрном ящике? (*Модель корабля Марс – флагмана первого флота Петра*).

**Станция 10. «Преодолей ров».** Участникам необходимо преодолеть яму (обозначенное место) при помощи жердей. За каждое падение участнику начисляются штрафные секунды (10 сек.).

**Станция 11. «Доставка грузов».** Перед участниками лежат 8 мешков наполненные различными предметами вес не более 5 кг. Необходимо перенести предметы с корабля на сушу. Место обозначено.

**Станция 12. «Сильные духом».** Участникам необходимо преодолеть путь необычным способом. Первый принимает положение - упор лежа, второй участник проползает под ним и тоже встает в такое же положение, затем проползает третий и так пока последний игрок не прополз через тоннель из ребят. Первый человек в этой цепочке стал последним, он начинает проползать через весь тоннель и снова принимает положение - упор лежа и таким образом команда должна преодолеть расстояние 15 метров.

**Станция 13. «Птенцы гнезда Петрова».** На многофункциональной интерактивной панели с сенсорным экраном соотнесите имена, портреты и характеристики сподвижников Петра I. (При подготовке этого конкурса используется модуль «Найти пару» LearningApps.org.).

№ п/п	ФИО сподвижника Петра I	Портрет	Характеристика
1.	Меншиков Александр Данилович (1673-1729)	<i>Рисунок 6</i>	Этот человек сделал головокружительную карьеру, став светлейшим князем, «полудержавным властелином», а после смерти царя был лишен чинов и наград и отправлен в ссылку [2, с. 98]
2.	Шереметев Борис Петрович (1652-1719)	<i>Рисунок 7</i>	Он стал первым русским фельдмаршалом
3.	Лефорт Франц Яковлевич (1656-1699)	<i>Рисунок 8</i>	Учитель Петра I. Один из руководителей Великого посольства
4.	Толстой Петр Андреевич (1645-1729)	<i>Рисунок 9</i>	Дипломат, будет блистать при российском и европейских дворах, сидеть в турецком заточении и окончит свои дни в каменном мешке Соловецкого монастыря.
5.	Демидов Никита Демидович (1656-1725)	<i>Рисунок 10</i>	Русский промышленник, которому были переданы в управление казенные мануфактуры, поставщик оружия для русской армии

6.	Ягужинский Павел Иванович (1683-1736)	<u>Рисунок11</u>	Родился в Польше. Служил в Преображенском полку; участвовал в военных походах и поездках царя; стал «оком государевым» [2, с. 164]
7.	Апраксин Федор Матвеевич (1661-1728)	<u>Рисунок12</u>	Один из создателей российского флота, генерал-адмирал, первый президент Адмиралтейств-коллегии
8.	Брюс Яков Вилимович (1669-1735)	<u>Рисунок13</u>	Организатор Навигацкой школы, создатель первой обсерватории в Москве
9.	Головин Федор Алексеевич (1650-1706)	<u>Рисунок14</u>	Глава Посольского приказа, один из руководителей Великого посольства

**Станция 14. «Окно в Европу».** Участникам необходимо пройти в окно (барьер) и произнести всей командой фразу Петра I: *«Русский тот, кто любит Россию и ей служит»* и только после этих слов секундомер выключается.

**Ведущий: 1.** В завершение хотим подчеркнуть, что в российской истории трудно найти деятеля, равного Петру I по масштабам интересов и умению видеть главное в решаемой проблеме.

**Ведущий: 2.** Сотканный из противоречий, император был под стать своей огромной державе, напоминающей гигантский корабль, который он выводил из тихой гавани в Мировой океан. Образ великого преобразователя, попирающего на вздыбленном коне врагов России, как нельзя лучше отражает суть его личности и дух эпохи [3, с. 349].

*Звучит аудиозапись Д.Ф. Тухманов «Марш – Петр».* Выходит Петр I, подводит итог игры и награждает победителей Почетной грамотой и сувенирами.

#### Список используемой литературы

1. Агапова И.А. Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия [Текст]: 1-11 классы. – М.: ВАКО, 2010. – 368 с.
2. Воскобойников, В. Жизнь замечательных детей / В.М. Воскобойников. – Москва: Оникс - Лит, 2015. – 364 с.: цв.ил. Содерж.: Александр Македонский; Дмитрий Донской; Христофор Колумб; Пётр Великий и др.
3. Наумов В. Повседневная жизнь Петра Великого и его сподвижников / Виктор Наумов. – Москва: Молодая гвардия, 2010. – 443 с.
4. Погорелова М.И. Кто такой Петр I? – Ростов - на - Дону: Феникс, 2015. – 30 с.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМБИНАЦИИ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ, ПО РАЗДЕЛУ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9-11 КЛАСС

*Разработчик: Созонов Павел Михайлович*  
*учитель физической культуры МБОУ Вильгортской СОШ №1*

Комбинации составлены на основании программы (комплексной) по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, Всероссийской олимпиады по физической культуре и авторской разработки Крутикова В.Н. преподавателя физического воспитания СВПК №1.

Материал можно использовать как контрольные упражнения по разделу гимнастика, к подготовке к Всероссийской олимпиаде для школьников по физической культуре и для проведения неклассификационных соревнований по спортивной гимнастике.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9 классы (юноши)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Отставляя ногу в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук– перекат вперёд в упор присев	2,0
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0
4	Выпрямиться в стойку руки вверх - махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд с крестно правой (левой) - встать с поворотом на 180° во.с. руки в верх	2,0
5	махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0
6	Кувырок вперёд прыжком	1,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9 классы (девушки)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом левой(правой) равновесие, руки в стороны («Ласточка»)	0,5
2	Выпад правой (левой), руки в стороны	1,0
3	Кувырок вперед толчком одной в сед с наклоном, руки вверх	1,0
4	Кувырок назад в упор присев	1,0
5	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь – выпрямиться в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,5
6	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, руки вверх	1,5
7	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,5



8	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот направо (налево) к направлению движения, в «старт пловца»	1,0
9	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись	1,0

**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 10 классы (юноши)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	С 2-3 шагов разбега длинный кувырок вперед	1,0
2	Кувырок вперед в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Силой стока на голове и руках (держат)	1,5
4	Опускаясь кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
5	Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) к направлению движения	2,0
6	Махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд	2,0
7	Кувырок вперёд и прыжок в верх прогнувшись ноги врозь	1,0

**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 10 классы (девушки)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Опускаясь на колени наклон назад прогнувшись, руки на пояс	1,0
2	Выпрямляясь с поворотом на лево сед и сед углом (держат), руки в стороны	1,0
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост»	1,0
4	Поворот в упор присев, встать в о.с.	1,0
5	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5
6	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0 + 0,5
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
8	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5 + 0,5
9	Кувырок вперёд – прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5

**Таблица 5. Акробатическое упражнение, 11 классы (юноши)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед	2,0
2	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев	1,5
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
5	Выпрямиться в стойку руки вверх и шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0

6	Выпрямиться в стойку руки вверх, шагом одной, махом другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения, прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	2,0
---	--	-----

**Таблица 6. Акробатическое упражнение, 11 классы (девушки)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»)	0,5
2	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с. - прыжком, широкая стойка ноги врозь и наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,5
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,5
4	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх	1,0
5	Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0
6	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись и выпрямиться в стойку, руки вверх	1,0 + 1,5
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения	1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

**Эстафеты для конкурса профессионального мастерства студентов  
специальности Физическая культура и Адаптивная физическая  
культура «Удальцы молодцы»**

*Разработчик: Елена Васильевна Шахватова*

*ГПОУ «СППК им. И.А. Куратова», преподаватель высшей  
квалификационной категории*

**1 конкурс: «Пизанская башня»** (участвуют 6 человек: 4 юн. + 2 дев.)  
Старт проводится с воды у бортика. Участник (капитан) передвигается любым способом, транспортируя шесть досок, сложенных одна на другую на 25 метров. Каждый участник команды берет по одной доске, одна доска остается у капитана команды. Как только доски оказались в руках пяти участников они начинают плыть к бортику бассейна, работая ногами кролем на груди, доска в руках. Капитан команды остается на месте. Команда, доплывшая до бортика бассейна (все 5 человек) поднимают руку вверх – это сигнал капитану плыть к бортику кролем на спине доска за головой. Окончанием эстафеты является касание бортика бассейна последнего из участников эстафеты.

*Инвентарь: 6 досок.*

*Штрафные баллы:* доску держим одной рукой; бросать доску; выполнять гребковые движения руками (+5 сек. за один штрафной балл).

**2 конкурс: «Ловля жемчуга»** (участвуют 4 человека: 2 юн. + 2 дев.)

По дну разбрасываются «жемчуга». Старт с воды у бортика. По команде судьи включают секундомеры, первые участники конкурса ныряют,

достают «жемчуга» и собирают их в ведерки. Второй участник ныряет, когда первый вынырнул и т.д. Каждый участник имеет 1 попытку и имеет право набрать жемчугов столько, сколько удастся ему набрать в руки на один вдох. Выигрывает та команда, которая больше «жемчугов» достанет со дна. В случае равенства «жемчуга» побеждает команда, затратившее наименьшее количество времени.

**Штрафные баллы:** участники раньше времени нырнули за «жемчугом» (-5 «жемчужин» за один штрафной балл).

**3 конкурс: «Стаканчик»** (участвуют 6 человек: 4 юн. + 2 дев.)

Старт и смена этапов производится из воды. Первый и третий этап плывут девушки.

**ЭТАПЫ:**

**1 этап** – стаканчик с водой ставится на доску, участник плывет с помощью движений ног, держа доску перед собой двумя руками (руки от доски не отрывать)

**2 этап** - плыть на боку с помощью работы ног держа доску одной рукой, второй рукой держим стакан с водой над водой

**3 этап** - плыть на спине с помощью работы ног, руки с доской на груди, стаканчик с водой на доске

**4 этап** - участник плывет на спине с помощью работы ног, доску держа за головой одной рукой, в другой руке стаканчик с водой над водой

**5 этап** – участник плывет на спине с помощью работы ног, доска на груди, стаканчик с водой на лбу, придерживая рукой

**6 этап** – участник, лежа на спине с доской в ногах (работать ногами можно), работая одной рукой, в другой руке держит стаканчик с водой над водой

Окончанием эстафеты является касание рукой бортика бассейна последнего участника.

*Инвентарь: доски, пластиковые стаканчики*

**Примечание:** если участник уронил стакан в воду — он должен остановиться, повернуться на 360 градусов, наполнить стакан водой и продолжить движение. Эти действия являются штрафом за каждую потерю стаканчика.

**4 конкурс: «Байдарки»** (участвуют 4 человека - юноши)

Старт с воды бассейна. Выстроившись в колонну друг за другом (спиной по направлению движения) в положении на спине, держась ногами за пояс партнера. Команда плывет 25 метров, выполняя гребковые движения как в «кроле» на спине. Расцепляться нельзя. Окончанием эстафеты является касание рукой бортика бассейна первого участника.

**Штрафные очки:** если участники расцепились; плыть на груди  
КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО (+5 сек. за один штрафной балл)

**5 конкурс: «Сильные, смелые, ловкие»** (участвуют 6 человек: 4 юн. + 2 дев.). Второй и четвертый этап плывут девушки.

Старт с воды бассейна. Участники эстафеты плывут:

- первый участник **юноша** с «гантелями» в руках с помощью работы ног,
- второй участник **девушка** в ластах,
- третий участник **юноша** с мячом в руках,
- четвертый участник **девушка** с доской,
- пятый участник **юноша** с нудлом (гибкой палкой) под шеей лежа на спине,
- шестой участник **юноша** с калабашкой в ногах.

*Инвентарь: гантели, ласты, мячи, доски, калабашки, нудл*

**6 конкурс: Соревнование – эстафета (4x50в/с).** Команда 2 юн. + 2 дев.

1 этап – плывут девушки

2 этап – плывут юноши

3 этап – плывут девушки

4 этап – плывут юноши

Дисквалификация команды, если передача эстафеты произошла без касания бортика бассейна или участника команды.

## **«ПЕРА - БОГАТЫРЬ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-4 КЛАССОВ**

*Разработчик: Гульнур Мусаевна Шигапова  
учитель физической культуры МОУ «СОШ № 16» г. Ухта*

### **Аннотация**

Знания о богатырской славе и верности народа своей родной земле, богатстве народной культуры, национальных особенностях характера и быта наших предков обогатит любовь школьников к родному краю. Прививая любовь к своей народной культуре, её обычаям и народным традициям, мы вырастим глубоко гуманную личность, любящую свой народ, свою Родину.

Соприкосновение с народным творчеством духовно обогащают детей, воспитывает гордость за свой народ, поддерживает интерес к его истории и культуре.

### **1. Цели и задачи**

Цель:

- сохранение популяризации национальных видов спорта финно-угорских народов;
- приобщение детей к национальной культуре Республики Коми.

Задачи:

- создать у детей положительный эмоциональный настрой;
- формировать чувство коллективизма, умение сопереживать за команду;

- развивать ловкость, силу, глазомер, быстроту реакции;
- приобщать к национально – культурным ценностям;
- воспитывать любовь к родному краю и к его традициям.

## 2. Участники конкурса

Участниками конкурса являются учащиеся 3-4 классов.

Количество участников от класса - 6 человек.

## 3. Ход мероприятия

Знакомство

Вход участников под музыку:

Построение участников, как на «Веселые старты».

Представление жюри.

Представляются команды: название, девиз.

Ведущий:

- Ребята, вы знаете где находится наша республика?

Участники команд отвечают на вопрос и читают стихи о Коми земле.

Тихие, задумчивые сосны,  
И под снегом сон тетеревов  
И фонтаны в крае нефтеносном,  
И огни растущих городов.  
В новых силах-древние былины,  
Золотые скирды на полях.  
Это Север-край неповторимый,  
Край отцов и Родина моя.  
Нет белоночь безбрежной,  
Когда цветут тополя...  
Нет в мире земли белоснежной,  
Чем Коми-родная земля.  
Родился я в Коми крае,  
Это Родина моя!  
Лучше края я не знаю,  
Всех дороже мне она!  
В новых селах -древние былины  
Золотые скирды на полях.  
Это север, край неповторимый  
Край отцов и родина моя!

Ведущий:

- Ребята, у каждого народа есть свой легендарный герой. Про него слагаются песни и сказы, предания о его славных подвигах и силе передаются от поколения к поколению. На севере необходимо быть сильным, ловким, метким, быстрым, чтоб выдержать морозы и уметь добыть себе пищу, как наш знаменитый Пера - богатырь.

Под музыку входит Пера-богатырь. И обращается к участникам конкурса.  
Пера-богатырь:

- Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рад познакомиться с Вами и увидеть какие вы ловкие, смелые, эрудированные и веселые. Давайте начнем наши эстафеты - поединки!

#### 4. Эстафеты

##### 4.1. «Пазлы Перы-богатыря»

Цель – на скорость собрать картинку с изображением Перы-богатыря. Взявшись за руки всей командой, необходимо добежать до стола и собрать пазл - картинку с его изображением.

Ведущий:

- Ребята, не раз богатырям, для того чтобы добыть еду надо было преодолеть много препятствий, которые создавали им их недруги.

##### 4.2. «Болото бабы-Ёмы»

Цель – на скорость пройти эстафету передвигаясь только по кочкам. Поочередно, участники команд, передвигаясь только по кочкам, возвращаются в свою команду.

Ведущий :

- Ребята, каждый богатырь Коми земли должен хорошо ориентироваться в лесу, знать и уметь различать растения, разбираться в съедобных ягодах, грибах.

##### 4.3. «Шутка от Лешего-Вёрсы»

Цель – определить по листочкам деревья, растущие в республике. Напротив каждой команды расположен макет одного дерева. Каждый участник, выбрав правильный лист, прикрепляет его к дереву. Каждой команде необходимо собрать своё дерево (береза, осина, рябина).

##### 4.4. «Сбор ягод на полянке»

Цель – собрать рассыпанные по импровизированной поляне бусинки разных цветов. Участники парами на скорость передвигаются и собирают ягоды. Каждой команде необходимо собрать свою ягоду (морозика, черника, брусника).

##### 4.5. «Сбор грибов в бору»

Цель – собрать грибы в корзинки быстрее команды-соперника. Перед каждой командой на определенном расстоянии расположены конусы, а под ними грибы. Первый участник бежит, собирает грибы и возвращается к своей команде и передает корзину следующему участнику.

Ведущий:

- Ребята, вы все знаете, что Коми-богатыри были знамениты как самые меткие и лучшие охотники и воины. Давайте сейчас проверим вашу меткость в стрельбе!

##### 4.6. «Охота с Ёркапом»

Цель – необходимо быстрее команды соперников заполнить корзину шишками. Каждый участник команды, добежав до оружия (шишки) выполняет один бросок в корзину и бегом возвращается назад.

##### 4.7. «Ловля рыбы»

Цель – за 30 секунд поймать удочкой рыбу. Участник каждой команды импровизированной удочкой пытается поймать рыбу. Выигрывает команда, поймавшая большее количество рыбы.

Ведущий:

- Ребята, вы наверняка знаете много загадок и быстро их отгадываете? Давайте проявим свою эрудированность и быстрый ум, ведь богатыри не только сильные, но и знакомы нам, как эрудированные и смекалистые герои.

#### 4.8. «Загадка от Зарни Ань»

Цель – команде необходимо собрать ответ на загадку. Зачитывается загадка и участники последовательно на скорость по одному собирают ответ из букв - карточек.

### 5. Подведение итогов по проведенным эстафетам

### 6. Награждение команд

#### Список используемой литературы

1. «Детям о культуре народа Коми» (часть1, часть2), г. Сыктывкар, 1994 год;
2. Коми старинные детские игры. Коми книжное издательство, г. Сыктывкар, 1988 год;
3. «Народное искусство Коми», г. Сыктывкар: Коми книжное издательство, 1988 год;
4. «Ознакомление детей дошкольного возраста с Коми Краем», г. Сыктывкар, 1994 год;
5. Традиционная культура народа коми: этнографические очерки. / Под ред. И. Ильина.

## Оглавление

<b>Предисловие</b>	4
<b>Научно-исследовательские статьи</b>	
<b>Бирюкова А.В.</b>	5
Исследование динамики применения технико-тактических действий у волейболисток группы спортивного совершенствования 5 года обучения (на примере применения индивидуальных технических действий)	
<b>Дрожжина Д.С.</b>	8
Оценка физической подготовленности девушек 17-18 лет, занимающихся вольной борьбой	
<b>Ефимчук А.В.</b>	11
Развитие специальной выносливости биатлонистов на разных этапах подготовки	
<b>Игнатова А.Д.</b>	14
Личностно-ориентированный подход на уроках физической культуры	
<b>Ильин Д.В.</b>	16
Зависимость точности броска и развития физических качеств в условиях педагогической системы подготовки баскетболистов	
<b>Ильина Е.А.</b>	21
Зависимость показателей физического развития и спортивной результативности соревновательной деятельности пловцов-кролистов 15-17 лет	
<b>Костромина В.О.</b>	24
Личностно – ориентированное обучение на уроках физической культуры в старших классах (на примере аэробики)	
<b>Мальцева А.А.</b>	26
Применение комплекса ГТО на уроках физической культуры в 1-2 классах	
<b>Муравьева Е.Д.</b>	28
Влияние занятий по физической культуре на показатели здоровья студенток специальной медицинской группы	
<b>Назаров Н.К.</b>	31
Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодежь	
<b>Новожилов В.Д.</b>	34
специальная выносливость у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации	
<b>Попова Ю.В.</b>	39
Исследование развития выносливости у детей среднего школьного возраста, занимающихся туризмом	



	153
<b>Смотров П.П.</b>	41
Технико-тактическая подготовка в спортивном ориентировании	
<b>Турьев Д.К., Тюрин А.С.</b>	46
Исследование влияния скоростно-силовой подготовленности на результат соревнований в лыжных-гонках	
<b>Методические разработки</b>	
<b>Александрова М.Ю., Логинова Н.М.</b>	49
Проект по формированию здорового образа жизни «Береги свое здоровье!» для детей подготовительной к школе группы № 4	
<b>Александрова М.Ю., Алексеева В.Н.</b>	61
Проект по оздоровительной направленности в I младшей группе № 9 на тему: «Растите здоровыми, малыши»	
<b>Башкирова Т.С.</b>	83
Положение о проведении конкурса «Спортивный десант» посвященный дню защитника отечества среди обучающихся 5 классов общеобразовательных организаций	
<b>Вахнина Е.Г.</b>	85
Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	
<b>Игнатова В.А.</b>	91
Спортивно-патриотическая игра «Зарница»	
<b>Макаров Ю.В.</b>	96
Технологическая карта урока	
<b>Муравьева Е.Д.</b>	109
Технологическая карта учебного занятия по физической культуре	
<b>Низовцева Е.В.</b>	114
Положение о проведении спортивных соревнований «Квест по станциям, посвященный 8 марта»	
<b>Никулина В.В., Тимина Н.О.</b>	119
Проект по здоровьесбережению во второй младшей группе тема: «Учимся дышать правильно»	
<b>Петров Д.А., Чукичева Т.И.</b>	138
Исторический квест «Великий государь и реформатор»	
<b>Созонов П.М.</b>	144
Примерные комбинации повышенного уровня, по разделу гимнастика для школьников по физической культуре 9-11 класс	
<b>Шахватова Е.В.</b>	146
Эстафеты для конкурса профессионального мастерства студентов специальности Физическая культура и Адаптивная физическая культура	

«Удальцы молодцы»

**Шигапова Г.М.**

«Пера - богатырь» для учащихся 3-4 классов