

Другова Ирина Геннадьевна,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ №1,
г. Крымск, Краснодарский край, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации. Задача физической культуры в укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины. Важно, чтобы каждый человек с молодости заботился о своем физическом совершенствовании, обладал необходимыми знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вёл здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое совершенствование, двигательная активность школьников, организация и проведение спортивного праздника.

Irina G. Drugova,
Physical Education teacher,
MBEI GES №1,
Krymsk, the Krasnodar Territory, Russia

ORGANIZING AND HOLDING “THE DAY OF HEALTH” IN A GENERAL EDUCATION SCHOOL

Abstract. One of the most relevant branches of government social politics is the one of keeping a nation healthy. Physical Education is aimed at strengthening health, harmonious development of population and preparing the young generation for hard work and Motherland protection. The author outlines the necessity of keeping fit from the young age, having knowledge of hygiene and medical care and keeping a healthy lifestyle.

Keywords: a healthy lifestyle, physical development, pupils' motion activity, organizing and holding a sporting holiday.

Изучение состояние здоровья подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время, как никогда, является важнейшей медико-социальной проблемой, ибо именно в школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения [4].

В программах охраны здоровья подрастающего поколения особое место должны занимать школьники – самый большой по численности контингент, составляющий 1/6 всего населения страны. Здоровье этого контингента социально обусловлено и зависит от таких факторов, как окружающая среда, наследственность и здоровье родителей, условия жизни и воспитания в семье, в образовательном учреждении [2]. Основными направлениями реформы общеобразовательной и профессиональной школы предусмотрена организация ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время, в спортивных секциях.

В общеобразовательных школах, кроме трёх уроков физической культуры, были введены гимнастика до учебных занятий, подвижные игры во время удлиненных перемен, ежемесячные дни здоровья и спорта. Все эти формы, в сочетании с уроками физической культуры и внеклассной физкультурно-спортивной работой, значительно увеличили двигательный режим большинства школьников. Однако в среднем он не превышает 4 часа в неделю для основной массы учащихся, в то время как научно обоснованная двигательная норма должна составлять не менее 6-8 часов. Дефицит двигательной активности является одной из причин большого количества заболеваний среди учащихся, особенно простудных, избыточного веса, низких показателей в физическом развитии.

В связи с этим, в течение учебного года для всех без исключения учащихся введён и проводится ежегодный «День здоровья».

В зависимости от местных условий и количества учащихся он может проводиться в любое время учебного года. Для «Дня здоровья» определяется день, время и место проведения. Организуется его проведение в основном на открытом воздухе. Для организации и проведения необходимы определенные условия (подготовка судей и физкультурного актива из числа учащихся, организация медицинского контроля, наличие спортивной базы и инвентаря и т.п.).

Введение ежегодного «Дня здоровья» позволяет увеличить двигательную активность учащихся, укрепить их здоровье средствами физической культуры, повысить физическую подготовленность, положительно повлиять на умственное развитие.

Каждый из учителей имеет возможность вместе с учащимися обеспечить себе достаточно высокий уровень здоровья, не жалея на это ни времени, ни усилий. Известно, что недостаточная двигательная активность (гипокинезия) быстро разрушает организм, вызывает тяжёлые изменения в сердечно-сосудистой системе, снижает творческий потенциал и активное педагогическое долголетие. Приобщение к «Дню здоровья» призвано во многом решить эту задачу.

Организация «Дня здоровья»

«День здоровья» в школе способствует снятию у учащихся статического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху.

«День здоровья» организуют и проводят школьные спортивные клубы, совет коллектива физической культуры школы, физорги классов под педагогическим руководством учителей физической культуры и классных руководителей.

Организационно-методическое обеспечение «Дня здоровья» возлагается на учителей физической культуры, которые проводят специальную подготовку руководителей занятий, консультируют их по всем вопросам организации и проведения «Дня здоровья».

Общее руководство проведением осуществляют директор школы и его заместители.

Учащиеся занимаются в спортивной форме. Во время «Дня здоровья» обеспечиваются строгое соблюдение техники безопасности и медицинский контроль. Учителя школы, с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и личного желания, могут заниматься вместе с учащимися или объединяться в самостоятельные группы для выполнения отдельных

упражнений и прогулок на открытом воздухе. При этом следует иметь в виду, что различные по сложности физические упражнения обладают разной степенью воздействия на организм человека. Поэтому при оздоровительных занятиях особенно важен индивидуальный выбор и дозирование нагрузок.

При проведении «Дня здоровья» полностью должна использоваться школьная спортивная база, а также расположенные рядом спортивные площадки: на территории школы и прилегающей местности, – создавая там простейшие плоскостные спортивные сооружения, «туристические тропы», полосы препятствий, кроссовые трассы и т.п.

Методика проведения «Дня здоровья»

«День здоровья» является, прежде всего, общеразвивающим оздоровительным мероприятием. Очень важно, чтобы он не слагался лишь из традиционных форм, методов и нагрузок, используемых на уроках физической культуры. При его проведении в зависимости от местных условий можно объединить классы по параллелям или согласно возрасту учащихся, например, 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-11 классы. В этом случае и содержание занятий, и нагрузка должны быть различными, соответствующие возрасту учащихся.

Основной оценкой «Дня здоровья» является участие в нем всех учащихся. Среди других оценок могут быть рекомендованы и поощрительные: за находчивость и изобретательность в проведении «Дня здоровья», эмоциональный настрой занимающихся и их желание участвовать в занятиях, проведение пропагандистской и санитарно-просветительной работы, привлечение к проведению занятий родителей учащихся, спортсменов, молодежи, физкультурного актива школы.

Проведение «Дня здоровья» должно строиться с соблюдением основных требований к занятиям физической культурой: организованное начало, постепенное нарастание физической нагрузки, снижение её в конце занятий.

Контроль за физическими нагрузками учащихся осуществляется визуально по внешним признакам, а также выборочно, по пульсу.

При подборе игр и упражнений в основном используется материал учебной программы по физической культуре. Во время проведения «Дня здоровья» в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы.

С целью увеличения двигательного режима и поддержания устойчивого интереса школьников к занятиям, а также с учетом погодных условий и времени года, в содержание «Дня здоровья» рекомендуется включать различные спортивные мероприятия: соревнования по спортивным играм по упрощенным правилам, «Весёлые старты», традиционные подвижные игры, «Кросс наций», туристические полосы, различные эстафеты, катание на велосипедах и т.п. Учащиеся, как правило, сами определяют те или иные виды занятий, заранее готовят необходимый инвентарь и оборудование, места занятий.

По желанию учащиеся могут заниматься индивидуально на тренажерах или с использованием другого спортивного инвентаря: мячей, гирь, штанг, скакалок, гимнастических палок и т. д.

В содержании «Дня здоровья» включаются как организованные педагогами игры и упражнения, так и проводимые школьниками самостоятельные игры и развлечения, соотношение их не является строго регламентированным и варьируется в зависимости от содержания задач, возраста и интересов учащихся.

«День здоровья» начинается с организованного выхода к месту проведения и торжественного открытия. Главный судья разъясняет учащимся задачи, знакомит с условиями проведения.

С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке рекомендуется в начале занятия проводить ходьбу, оздоровительный бег в среднем темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в среднем темпе является важной частью «Дня здоровья». Правильно дозированный бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, лёгкие, мышцы ног

и туловища. Бег на открытом воздухе в любую погоду способствует закаливанию школьников, предупреждению простудных заболеваний, воспитывает волевые качества. Беговую нагрузку следует постепенной увеличивать с учетом возраста учащихся и их физической подготовленности.

Основное время «Дня здоровья» отводится на игры. Проводятся несколько организованных игр или игровых заданий, направленных на развитие того или иного двигательного качества и совершенствование определенного двигательного навыка. Наряду с подвижными играми используются элементы спортивных игр. Для поддержания устойчивого интереса учащихся к этим занятиям, создания у них эмоционального настроя следует периодически менять условия выполнения упражнений: Видоизменять исходные положения, целевые установки, вводить дополнительные задания, широко использовать музыкальное сопровождение. Каждому классу необходимо определить место занятий, периодически меняя его.

Например, в нашей МБОУ СОШ № 1 города Крымска Краснодарского края для каждого класса специальным расписанием определяются места занятий; среди этих мест – футбольное поле, площадки для игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, легкоатлетический комплекс. Таким образом, создаются условия проведения занятий «по станциям». Так же для старшеклассников практикуем организованный выход на природу и проведение однодневного туристического слёта (туристическая полоса, вязка узлов, «маятник», траверс склона с перестёжкой, «обезьянник», установка палатки, разведение костра; Конкурсы газет, обедов, самодеятельности).

Школьники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, принимают участие в «Дне здоровья» вместе со всеми учащимися, при этом в индивидуальном порядке учитываются их состояние здоровья, самочувствие, приспособляемость к физическим нагрузкам.

После каждого «Дня здоровья» следует подводить итоги, отмечать лучших игроков, команды, классы.

«День здоровья» становится одной из основных форм оздоровления учащихся, повышения их двигательной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 85; 95.*
- 2. Тарасова Г.В. Прогнозирование здоровья населения. – Пермь, 2001. – С. 9-15.*
- 3. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1985.*
- 4. Щепин О.П. Здоровье населения Российской Федерации: проблемы перспективы. – М.: Наука, 2002. – С. 11-15.*