

Опыт работы государственного учреждения образования «Клайшанская базовая школа» по формированию двигательной культуры

Микша Елена Иосифовна, директор
государственного учреждения образования
«Клайшанской базовой школы»

«Поддержи своё здоровье, будь с нами!», – именно такой призыв размещён на уличном баннере при входе в государственное учреждение образования «Клайшанская базовая школа».

Над проблемой сохранения здоровья коллектив Клайшанской базовой школы начал работать с 2016 года, что было обусловлено рядом причин: 34% учащихся имели подготовительную группу здоровья по физической культуре, в школе не проводились спортивно-массовые мероприятия с привлечением родителей, обеспеченность спортивным инвентарём составляла 76%. Посмотреть на эту проблему по-новому нам позволила реализация инновационного проекта по формированию двигательной культуры. Участвуя в инновации, мы стали искать новые, нетрадиционные пути привлечения школьников к сохранению здоровья и ведению активного образа жизни. Таким образом, насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь стала важнейшим условием формирования здорового образа жизни, чётко определив стратегию развития нашего учреждения – здоровье через образование.

Управление процессом здоровьесбережения в учреждении образования комплексно, оно требует объединения усилий детей, педагогов, родителей, представителей социума. Наша школа на сегодняшний день имеет статус областного центра эффективных педагогических практик по формированию культуры здорового образа жизни в целом, но хочу остановиться на формировании и развитии двигательной культуры.

С целью обеспечения достаточной двигательной активности необходимо создать учащимся определённые условия. Для этого в школьном дворе организована зона «Игр на асфальте»: разноцветные «классики», лабиринты, игра с кубиком, где «фишками» являются сами ребята – эта зона очень востребована учащимися в тёплое время года. Внутри школы, в коридоре звена начальных классов, предусмотрены интерактивные дорожки на полу: «классики», балансир, змейка, следки для прыжков, что позволяет детям активно двигаться.

Здесь же для учащихся младших классов в свободном доступе находятся скакалки, нейроскакалки и джамперы. Данные тренажёры повышают энергетический тонус, развивают координацию движений. Для более спокойного времяпрепровождения предусмотрены шашечные столы с детскими шашками.

Для детей среднего и старшего школьного возраста установлены столы для игры в шашки, возле которых вместо стульев стоят степ-платформы или мячи-фитболы. Игра в шашки проходит по принципу запатентованной в России игры «Инфит», суть которой в том, что пока соперник обдумывает ход, другой

участник выполняет физические упражнения, таким образом можно совмещать интеллектуальную игру и движения.

Всегда в свободном доступе в рекреациях школы находятся теннисные столы, а также диски здоровья.

В последние два года всё большее количество детей в нашей школе стало интересоваться футболом, активно и результативно участвовать в соревнованиях. Поэтому возникла идея создания зоны популяризации этого вида спорта, которая совмещена с зоной отдыха: здесь дети могут и отдохнуть, и углубить свои знания по футболу, благодаря сменной выставке-викторине и стенду с информацией, а в соседней рекреации они имеют возможность даже во время перемен совершенствовать свои спортивные навыки, используя тренажёры для чеканки мяча. Данный тренажёр компактный и лёгкий, поэтому может использоваться даже в небольших помещениях.

Физкультура и спорт занимают большое место в школьной жизни учреждения образования: подвижные перемены в режиме учебного дня, факультативные занятия по черлидингу, футболу и игре «Ринго», которая очень хорошо подходит для маленьких сельских школ, так как в неё можно играть вдвоём. Цель игры – направить одно или два кольца над сеткой, чтобы они коснулись площадки соперника.

Не первый год работает секция общей физической подготовки по методике индивидуализации двигательных режимов, которая была апробирована и внедрена во время реализации инновационного проекта. Суть занятий данной секции в том, что каждый занимающийся выбирает свой индивидуальный двигательный режим, делает физические упражнения необходимое количество раз и в нужном темпе, исходя из своего функционального состояния на данный момент. Для определения функционального состояния организма дети самостоятельно в начале каждого занятия измеряют пробу Руфье: это подсчёты пульса в спокойном состоянии, после нагрузки и в период восстановления. На каждого занимающегося заранее разработаны Карты индивидуального двигательного режима, с которыми ребята приходят на секцию, и в зависимости от индекса Руфье в начале каждого занятия занимающиеся сами определяют по картам свой индивидуальный двигательный режим на данный момент. Секция проходит дважды в неделю, где школьники занимаются по станциям посредством круговой тренировки под контролем тренера.

Чтобы отслеживать уровень двигательной культуры, два раза в год учитель физической культуры и здоровья оценивает физическое развитие и функциональное состояние детей, посещающих секцию. Анализируя данные результаты, можно сделать вывод, что данная методика очень эффективна. После года занятий в среднем повышается уровень физической подготовленности детей на один балл.

В школе действует «Уголок здоровья», который наполнен необходимым инструментарием для измерения роста, веса, артериального давления, силы кисти, ёмкости лёгких. Данный «Уголок здоровья» используется учащимися-спортсменами, а также всеми желающими для самостоятельного измерения

различных параметров. Самые востребованные приборы у подростков – ростомер и весы, у взрослых – тонометр, а у малышей – Су Джок-массажёры.

Ежегодно более 90 % школьников принимают участие в туристических походах: учащиеся младших классов – в пеших однодневных по окрестностям микрорайона, старшеклассники – в велосипедных двухдневных походах на агроусадьбы района.

Востребованной формой в весенне-летний период стало проведение серии спортивных квестов, которые проводятся в различных вариантах: квест с записками, квест по карте, квест «по стрелкам» или «дорожным знакам», фото-квест, гео-квест. Проведение спортивных квестов показало, что дети не только получают новые знания из различных сфер жизни, но и повышают двигательную активность, приобретают опыт работы в команде.

В апреле этого года учащиеся 6-8 классов школы приняли участие в проекте «1000 шагов к здоровью!». На подготовительном этапе все ученики вместе с классными руководителями установили на мобильные телефоны приложение «Шагомер», оформили экран наблюдений, составили план пеших прогулок. Далее каждый день старались пройти 10 000 шагов путём совместных походов по окрестностям села и по индивидуальным маршрутам, фиксировали данные в экране наблюдений. На заключительном этапе провели анализ, сделали вывод в пользу ежедневной ходьбы как самому доступному и естественному способу повышения физической активности. В завершение провели пиар-марафон «Движение – это жизнь» на территории микрорайона, показывая важность двигательного режима и демонстрируя свои личные достижения. К слову, рекорд школьника за один день данного проекта был 21 641 шаг.

С целью повышения двигательной активности в учреждении образования внедрена новая форма работы: Дни движения «Алфавит по видам спорта» в рамках школьного спортивного клуба «Олимп». Каждую первую и третью среду месяца члены спортивного клуба проводят подвижные и спортивные игры, соревнования в рамках какого-нибудь вида спорта в порядке алфавита. С начала учебного года Дни движения начинаются с первой буквы алфавита (А-атлетика) и далее по порядку, школьникам анонсируется заранее только буква, вид спорта объявляется в сам день, что создаёт дополнительную интригу и мотивацию для участия. В процессе школьного дня предлагается принять участие в элементе данного вида спорта, к примеру, Ф – футбол: проводятся соревнования, кто больше забросит мячей в ворота. При проведении Дней движения выявлено, что наибольшую активность дети проявляют к менее знакомым видам спорта.

На учебных занятиях педагоги также постоянно используют приёмы здоровьесберегающих технологий, физкультминутки и динамические паузы. Пальчиковые игры позволяют развивать движения пальцев, кисти рук детей приобретают силу и гибкость. Упражнения дыхательной гимнастики развивают дыхательную мускулатуру, координацию движений. Танцевально-двигательные приёмы музыкотерапии используются в качестве музыкальных физкультминуток на любом учебном занятии, при проведении динамического

часа в группе продлённого дня, что стимулирует физиологические процессы, улучшает настроение, снимает усталость.

Как правило, одну из ключевых ролей в формировании у детей культуры здорового образа жизни играют родители. Поэтому в рамках четвёртой субботы, в день взаимодействия с семьёй, в школе проходят спортивные мероприятия «СО-бытие», что означает «БЫть СОВместно с другими». В рамках этих суббот организуются общешкольные спортивно-массовые, культурно-досуговые мероприятия в тесном партнёрском тандеме «школа – семья – социум». Часто принимают участие семьи в полном составе, тем самым пропагандируя положительный опыт семейного воспитания. Самыми любимыми и интересными являются мероприятия с участием работников пограничной заставы, выпускников школы, учащихся соседних школ.

Не менее важной управленческой задачей в вопросе решения проблемы здоровья в образовании является личная культура здоровья педагогов. Поэтому во время проведения педсоветов, мероприятий с педагогами внедрена такая форма работы как «офисные» зарядки, что позволяет улучшить кровоток и настроение.

Для работников школы и взрослого населения микрорайона по запросу организуем проведение командных игр, занятия фитнесом и скандинавской ходьбой.

В итоге проводимой работы мы наблюдаем положительную динамику уровня физической подготовленности детей, который проводится учителем физической культуры и здоровья в сентябре и мае на основе педагогических тестов: за последние два года показатель вырос в среднем по школе на 2,15 баллов сентябрь 2022 – 5,15 (средний); май 2024 – 7,3 (выше среднего)). Если рассмотреть детей, которые задействованы в дополнительных занятиях (секция, факультативные занятия), то показатель ещё выше +3,02: сентябрь 2022 – 6,88 (выше среднего); май 2024 – 9,9(высокий).

Уменьшился процент учащихся, отнесённых к подготовительной группе по физической культуре на основе медицинских справок о состоянии здоровья школьников: 2021 год – 21 % детей с подготовительной группой по физической культуре, 2024 год – 8 % таких же детей.

Раз в год проводим оценку эффективности реализации проекта «Школа – территория здоровья» по установленным критериям согласно предложенной Министерством здравоохранения методике. Полученные результаты отражаем в карте оценки эффективности реализации данного проекта и ежегодно по пяти показателям имеем положительную динамику, в том числе по трём позициям показатель увеличивается на 3% и более (к примеру, состояние здоровья учащихся по данным самооценки: 2023 – 80,06 %, 2024 – 83,14 %; информированность учащихся о факторах риска, влияющих на здоровье: 2023 – 94 %, 2024 – 97,2 %; сформированность у учащихся установки на сохранение здоровья: 2023 – 94,4 %, 2024 – 97,4 %), что говорит об эффективности проводимой работы.