



## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Алехин А.Д.* Изобразительное искусство: Художник. Педагог. Школа: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1984.
2. *Гете И.-В.* Собр. соч. Т. 9. М., 1935.
3. *Комарова Т.С., Савенков А.И.* Коллективное творчество дошкольников: Учеб. пос. М., 2005.
4. *Колякина В.И.* Методика организации уроков коллективного творчества: Планы и сценарии уроков изобразительного искусства. М., 2004.
5. *Мелик-Пашаев А.* Не расчеловечивать школу и общество // Искусство в школе. 2011. № 3.
6. *Подласый И.П.* Педагогика. М., 2009.

## Час здоровья в группе продленного дня

**И.Н. МАРЧЕНКО,**

*учитель физической культуры высшей категории*

**В.К. ШЛЫКОВ,**

*заслуженный учитель РФ, школа № 100, г. Волгоград*

Известно, что недостаток движения может стать причиной нарушения осанки, деформации стопы, других отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии детей младшего школьного возраста. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, чаще болеют. Три урока физической культуры в неделю только частично возмещают недельную норму движений у младших школьников. Но дефицит двигательной активности в известной мере удаётся компенсировать за счет занятий физическими упражнениями, подвижными играми во время пребывания детей в группе продленного дня.

Очень важно добиться тесного взаимодействия воспитателей групп продленного дня с учителем физической культуры. Именно от него, его профессионализма, умения правильно определить место физкультурных мероприятий в распорядке продленного дня и провести их на нужном методическом уровне зависит их эффективность.

В режиме групп нашей школы предусмотрены «спортивный час» и ежедневные обязательные физкультминутки, проводимые во время приготовления домашних заданий. При их планировании мы обязательно учитываем возрастные и физические возможности детей, а также их индивидуальные особенности. Организацию «спор-

тивного часа» мы рассматриваем во взаимодействии с другими формами работы в группе продленного дня. Его место в режиме дня должно быть оптимальным по отношению к играм на переменах, прогулкам и другим формам деятельности учащихся (при этом также необходимо учитывать время приема пищи и отдыха).

Эффективность «спортивного часа» зависит от оборудованных мест занятий и обеспечения обучающихся спортивным инвентарем. В распоряжении группы продленного дня имеются клюшки, санки, скакалки, лыжи, обручи, городки, мячи. Ежегодно запасы инвентаря обновляются и пополняются.

Для физкультурных мероприятий в режиме групп продленного дня используется спортивная база школы (спортивный зал и пришкольная спортивная площадка), а также специально оборудованный для этой цели участок. Зимой во дворе школы заливаются два катка. Для эстафет мы используем площадку с асфальтовым покрытием, пригодную для любой погоды, так как даже после дождя на ней можно делать разметки линий, кругов, стрелок, углов, классов и т.д. Такие виды упражнений, как лазанье, перелезание, пролезание, упражнения в равновесии, прыжки в длину, преодоление препятствий и т.п., учащиеся выполняют в гимнастическом зале или на пришкольной спортивной площадке. Систематически



проводятся военизированные и подвижные игры на природе.

Содержание каждого «спортивного часа» разрабатываем с учетом времени года и погодных условий. В зимний период это, прежде всего, катание с горки на санках и лыжах, лыжные прогулки, катание на коньках, игра в хоккей. Включаем в занятия различные построения, ходьбу, игры («Салки со снежком», «Перебежки», «Кто меткий», «Залп по мишени»), игры-эстафеты с поочередным катанием друг друга на санках, эстафеты на лыжах без палок, катание на лыжах в колонне по одному друг за другом, скольжение по ледяным дорожкам с заданием «Черпахи» и др.

В ненастную погоду «спортивные часы» проводим в гимнастическом зале под руководством инструкторов-старшеклассников. В этих случаях содержание занятий, помимо общеразвивающих физических упражнений, составляют подвижные и спортивные игры: футбол, пионербол, баскетбол, ручной мяч.

Весной предпочтение отдаем народным играм («Круговая лапта», «Третий лишний», «Горелки», «Гуси-лебеди» и др.). Во время прогулок организуем игры в палочку-стукалочку и т.п. Эти игры просты, и все же учитель должен направлять их ход, следить за точным выполнением правил, а зачастую и быть судьей.

При подготовке «спортивных часов» воспитатели групп продленного дня обсуждают с учителем физкультуры методику их проведения.

Продолжительность подготовительной части «спортивного часа» — 10–15 минут. В ее содержание входят построение, организационные упражнения, ходьба, легкий бег, общеразвивающие упражнения. В основной части — она продолжается 30–40 минут — проводятся организованные подвижные игры, эстафеты, упражнения в лазанье, висе и др., спортивные развлечения и подвижные игры по выбору. Заключитель-

ная часть включает ходьбу, игры средней и малой подвижности, подведение итогов. На нее отводится 10–15 минут.

В процессе игр мы внимательно следим за поведением и эмоциональным состоянием учащихся. В спортивных играх на часть учащихся выпадает роль запасных, поэтому во время игр периодически производится замена игроков, особенно это важно в тех случаях, когда кто-то из них разгорячится, потеряет контроль над собой. Такая организация помогает привлечь к участию всех и провести игру в корректной форме.

Эффективность подвижных игр во многом зависит от правильного выбора водящего. Чаще всего предлагаем учащимся самим выбрать водящего после предварительной характеристики качеств, которые важны в данной игре. Иногда выбираем водящего при помощи считалочки.

При подведении итогов анализируем как положительные, так и отрицательные примеры поведения участников той или иной игровой ситуации.

В результате систематического проведения в группе продленного дня «спортивных часов» в начальных классах снизилось количество респираторных заболеваний, повысилась работоспособность младших школьников при выполнении домашних заданий. Кроме того, у многих учащихся появилась потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, возник интерес к тому или иному виду спорта и проявились способности к нему. Мы также отмечаем рост активности учащихся на уроках и улучшение общей успеваемости.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Айдашкявичене Э.Й.* Спортивные игры и упражнения. М., 1992.

*Минский Е.М.* Игры и развлечения в группе продленного дня. М., 1985.

Эстафета с лазаньем и перелезанием. URL: <http://www.rusxalskola.narod.ru>.