

МО «Холмогорский муниципальный район»

«Сохранение и укрепление здоровья  
учащихся и воспитанников  
в общеобразовательном процессе  
МОУ «Емецкая средняя общеобразовательная  
школа имени Н. М. Рубцова».

Белоусова Валентина Николаевна –  
учитель физической культуры  
МОУ «Емецкая средняя общеобразовательная  
школа имени Н.М.Рубцова»

с.Емецк  
2008 год

Сегодняшнее состояние здоровья детей, подростков и молодежи вызывает крайне серьезную тревогу. По данным Минздрава России, только 5 % выпускников общеобразовательных школ являются практически здоровыми.

Мы хотим видеть выпускников Емецкой средней крепкими, сильными, энергичными, способными выдержать конкуренцию в любой сфере деятельности, а значит цель работы – повышение двигательной активности, укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, формирование стойкого положительного отношения к занятиям физической культуры, воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Важнейшая задача, стоящая перед учителями, тренерами, родителями Емецкой средней общеобразовательной школы – создать условия, при которых учащиеся смогут заниматься физической культурой в течение учебного дня и во вне учебное время.

Учителя творчески подходят к достижению цели и решению задач. Уже сегодня создана стройная система физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Несколько лет коллектив работает над единой методической темой «Создание здоровьесберегающей среды».

#### **Объекты программы:**

- дети школьного возраста;
- семьи детей;
- педагоги;
- общественность.

#### **Основные направления программы:**

- Организационно-методическая деятельность школы по укреплению здоровья детей и работников;
- Обеспечение оптимального санитарно-гигиенического режима в общеобразовательном учреждении;
- Медицинское обеспечение детей и педагогов.

Особое внимание учителя физической культуры уделяют следующим направлениям:

- Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа с детьми в учебном процессе и во внеурочное время;
- Пропаганда здорового образа жизни;

- Организация совместной работы педагогов, родителей по формированию у детей ценностных организаций на сохранение здоровья.

И вот здесь, многое зависит от нас учителей. Мы уже давно работаем, руководствуясь принципами гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя в своей работе психолого-педагогические и психолого-физиологические теории обучения, воспитания и развития личности. И зарождаются в нашей школе новые методики преподавания, новые соревнования и праздники.

В нашей школе трудится дружный коллектив единомышленников, любящих свое дело. Опытные учителя, имеющие первые и высшие категории Клепиковский Евгений Анатольевич, Некрасов Валерий Александрович, занимающийся с детьми дошкольных образовательных учреждений, Белоусова Валентина Николаевна, Прусак Дмитрий Леонидович.

Сегодняшний день физической культуры – кропотливая работа учителей и родителей, учащихся над укреплением здоровья, в которой необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Наши уроки – и для мышц и для мозга. Никто не возражает против утверждения учителей, медиков, ученых, что одна из дорог к спасению детей – доступная всем дорога к регулярным занятиям физической культурой. Естественно, без всяких дополнительных родительский доплат.

Мы изменили учебный план, ввели третий урок физической культуры в пятых, sixth, седьмых классах. Создали группы корригирующей гимнастики для детей с нарушениями осанки, ведем просветительскую работу с родителями (практические конференции по вопросам здоровья детей, агитационную и пропагандистскую деятельность, вовлекаем в совместную соревновательную деятельность с детьми).

Учащиеся ведут исследовательскую работу, изучают вопросы физического воспитания, пишут рефераты о роли физической культуры и спорта. Учителями создаются

комплексы домашних заданий, которые приобщают учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Дифференцированный подход на уроках физической культуры позволяет детям подготовительной группы заниматься совместно с учащимися основной группы здоровья, осваивая единую программу по индивидуально разработанному плану. Учащиеся научены контролировать нагрузку на занятиях, быстро восстанавливать свои силы.

Учителями разработаны элективные курсы: флорбол, волейбол, лыжная подготовка, пулевая стрельба, атлетическая гимнастика; Созданы программы дополнительного образования по спортивным играм, лыжной подготовке, шахматам.

Все наши задумки, разработки, планы воплощаются в жизнь, благодаря хорошей материальной базе: у нас два спортивных зала, лыжная база, оснащенный тренажерный зал, спортивная площадка, хоккейная коробка. Для учебно-тренировочного процесса используем сосновый бор с удобным рельефом местности.

Школьный календарный план спортивно-массовых мероприятий каждый год пополняется несколькими пунктами. На старт выходят все учащиеся школы. Каждый ученик может найти удовлетворение личных интересов в спортивных секциях, состязаниях, соревнованиях. Наши школьники учатся достойно выступать за честь класса, школы, района. Доброй традицией школы стали соревнования: легкоатлетический кросс: «Золотая осень», «Кожаный мяч», лыжные эстафеты, биатлон, «Веселые старты», «День прыгуна», первенство по баскетболу, по хоккею, по настольному теннису, шахматам. Особой зрелищностью пользуются соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья». Состязания проходят как театрализованное представление, где эстафеты проводят герои сказок: тут и Баба-Яга и Кощей Бессмертный, Белоснежка, гномы, Мальчик с пальчик. Родители входят в азарт соревнований, а дети переживают за них, зритель оглушает своими возгласами, эмоции радости и восторга переполняют зал. Где еще так непринужденно можно раскрепоститься, раскрыться, выложиться физически и эмоционально, почувствовать себя победителем.

Особое отношение складывается у жителей села к «Рубцовской лыжне», где на старт выходят и стар и млад. Особо приятно наблюдать, как в заснеженном сосновом бору, передвигаясь по лыжне бегут к финишу дедушки и бабушки, мамы, папы и дети и мы испытываем гордость за наших емчан. Но, пожалуй, самым массовым спортивным праздником села стала «Майская эстафета», которая проводится в День Победы. Все организации выставляют на старт свои команды. Бегут воспитанники детских садов, школьники, производственники, и всех их объединяет одно – всенародный праздник всех поколений.

Победители школьных соревнований становятся участниками районных.

Учебный год открывается легкоатлетическим кроссом, на приз нашего земляка М.В. Кузнецова и в прошлую субботу в Емецком бору стартовало 312 участников из 19 школ района. Мы стали победителями в младшей и средней возрастных группах.

Наши спортсмены неоднократно выигрывали спартакиаду района, становились участниками областных соревнований.

Выпускники нашей школы успешно обучаются в АПГУ на факультете физвоспитания, спортивные успехи имеют и студенты других вузов.

Мы радуемся победам нашего ученика, кандидата в мастера спорта Яворского Сергея – вратаря команды «Искра», г. Архангельска, занявшей 4 место на чемпионате мира по флорболу в 2007 году.

В летние каникулы на базе нашей школы организован спортивный орган, где наши школьники занимаются спортом. Ходят в пешие и велосипедные походы по живописным местам нашей северной природы.купаются в чистых сийских озерах, овладевают навыками туризма, учатся жить в коллективе, набираются сил на предстоящий учебный год.

Емецкая средняя – опорная школа во всем микрорайоне, поэтому именно в нашей школе проходят методические заседания учителей, зональные и районные соревнования. Учителя охотно делятся опытом с коллегами и проводят мастер-классы, открытые уроки и мероприятия. Каждый год в школу приходят новые дети, а значит снова и снова будут звучать команды: « На старт! Внимание! Марш!».