

Государственное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Марийский политехнический техникум»

**Формирование
здоровьесберегающего
пространства
образовательного учреждения**

Из опыта работы преподавателя
Киртаева С.П.

Йошкар-Ола

2021

Формирование здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения: методическая разработка/ [Киртаев С.П.]. – Йошкар-Ола: ГБПОУ РМЭ «МПТ», 2021– 53 с.

В методическом пособии представлен опыт работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.

Применение на практике рекомендуемых спортивных мероприятий будет способствовать укреплению здоровья обучающихся и поможет преподавателям физической культуры в формировании у них ответственного отношения к своему здоровью.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье подрастающего поколения.- М.: Просвещение, 2009.
2. Николаичева И.М. Программа учебно- тренировочных занятий в спортивных секциях.- М.:ДЮКПФ «Центральный», 2017.
3. Пузырь Ю.П., Тяпин А.И. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. – М.: Центр « Школьная книга», 2007.
4. Забота о здоровье подростков. Из опыта работы / Под редакцией А.Г. Хрипцовой, М., 2008.
5. Яковлев В. Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М., 2011.

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество обучающих- ся	Дата проведе- ния	Ответственные за проведение
	учащихся и определить группы здоровья для занятий физической культурой			
10	Прочитать лекцию «О здоровом образе жизни»	100%	февраль	Руководитель физического воспитания
11	Проведение «Дня здоровья»	100%	сентябрь июнь	Руководитель физического воспитания, фельдшер, Кл. рук.
12	Прогулка в Сосновую рощу	100%	январь июнь	Руководитель физического воспитания
13	Провести конкурс «Физическая подготовленность обучающихся» по 3 видам (подтягивание, бег 100 м, 3000 м)	100%	В течение года	Руководитель физического воспитания, преподаватели
14	Провести конкурс «Лучший спортсмен года»	Лучшие спортсмены групп	июнь	Руководитель физического воспитания, педагог- организатор, Кл. руков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта в среднем профессиональном учебном заведении	11
2. Подвижные игры.....	19
3. Спортивные праздники	27
Заключение.....	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	31
Список литературы.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Утверждение здорового образа жизни на современном этапе развития российского общества рассматривается как одна из приоритетных задач.

Следует отметить, что прогресс в этой области, по сути дела, означает не только первичную профилактику многих заболеваний, но и увеличение производительности труда в целом, повышение трудоспособности населения, повышение комфортности проживания каждого отдельного индивида как в физическом, здоровьесберегающем, психологическом, так и психическом отношении.

Время, в котором мы живем, действительно время великих преобразований. Переход с экстенсивного пути развития народного хозяйства на рельсы интенсивного производства сопряжен с повышением эффективности и производительности труда на каждом рабочем месте, максимальной отдачей каждого работника, реализацией всех имеющихся ресурсов. Изменяется роль человека в производстве, возрастает значение сложного умственного труда, расширяется возможность творческого приложения сил. В связи с этим неизбежно обострение проблем, связанных с обеспечением высокого уровня здоровья современных и будущих поколений людей, их адаптацией к быстро изменяющимся условиям социальной и природной среды. Следовательно, чтобы отвечать

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество обучающих- ся	Дата проведе- ния	Ответственные за проведение
	- футбол	с ПУ №8	февраль март май апрель	
6	Провести месячник, посвященный «Дню Защитника Отечества»	100%	февраль	Рук. ОБЖ, кл. рук, рук. физ. восп.
7	Принять участие в соревнованиях - кросс нации - лыжня России	5 чел. из гр. 5 чел. из гр.	сентябрь февраль	Руководитель физического воспитания
8	Организовать и провести спортивные праздники: - «За здоровый образ жизни» - «День Защитника Отечества» - «Самая, Самая» - «Проводы русской зимы» - «День защиты детей» и «Завершение учебного года»		сентябрь февраль март март июнь	Руководитель физического воспитания, Педагог-орг., Орг. ОБЖ, Кл. рук.
9	Провести диспансеризацию	100%	сентябрь	Фельдшер, кл.рук.

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество обучающих- ся	Дата проведе- ния	Ответственные за проведение
	- баскетбол - настольный теннис - гиревой спорт - легкая атлетика - весенний л/атлетический кросс - футбол <u>Девушки:</u> - осенний л/атлетический кросс - волейбол - шашки - армрестлинг - лыжные гонки - настольный теннис - легкая атлетика - весенний л/атлетический кросс	6 чел. 8 чел. 10 чел. 8 чел. 10 чел. 6 чел. 3 чел. 5 чел. 5 чел. 3 чел. 8 чел. 10 чел.	- октябрь - май - май - май - сентябрь - январь - октябрь - февраль - февраль - ноябрь - май - май	Руководитель физического воспитания, физорги групп
5	Товарищеские встречи по видам спорта: - баскетбол - волейбол	- с ПУ №8 - с ТТК	- январь - февраль - ноябрь	Руководитель физического воспитания

современным требованиям и быть готовым к изменениям условий жизни (как духовной, так и производственной), мало обладать лишь высоким уровнем образования и культуры, глубокими профессиональными знаниями и навыками, необходимо обладать и крепким здоровьем.

Сегодня, как никогда, остро встает проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Молодежь наиболее восприимчива к различным формирующим и обучающим воздействиям. С одной стороны, в этом возрасте уже существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни. С другой стороны, работа в данном направлении позволяет также нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Но есть обратная сторона у этого явления. Несмотря на то, что здоровье для молодежи должно стать одним из приоритетов в шкале социальных ценностей, социологические исследования показывают, насколько реальное положение дел далеко от идеального. Например, распределение ценностных

ориентации рабочей молодежи выглядит следующим образом: 1) успехи в работе; 2) хорошие отношения в коллективе; 3) уважение со стороны товарищей; 4) избрание в руководящие органы; 5) высокий материальный уровень жизни; 6) умение приносить людям пользу; 7) высокие нравственные качества, уровень культуры; 8) дружба с интересными людьми; 9) успехи в творчестве; 10) независимость от других; 11) хорошая семья. Налицо факт - в системе ценностей молодежи ничего не говорится о здоровье. Это имеет объективную причину: будучи молодыми, полными сил и здоровья они уверены, что так будет всегда. Но нельзя не отметить и тот факт, что сейчас медиками отмечается такое явление, как «омоложение болезней». По данным Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации за последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, но в том числе и снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество обучающих- ся	Дата проведе- ния	Ответственные за проведение
	проводимых «ФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ»	РОССИИ»		
2	Принять участие в спартакиаде НПО г.Йошкар- Олы среди обучающихся	По плану ФСО ЮНОСТЬ РОССИИ»		Руководитель физического воспитания
3	Соревнования в группах: - осенний кросс - шахматы, шашки - армрестлинг - гиревой спорт - настольный теннис	100% 100% 100% 100% 100%	до 10.09 до 20.10 до 1.02 до 1.11 до 1.11	Кл. рук-тель Кл. рук-тель Кл. рук-тель Кл. рук-тель Кл. рук-тель
4	Спартакиада техникума по видам спорта: <u>Юноши:</u> - осенний л/атлетический кросс - волейбол - шахматы - армрестлинг - лыжные гонки - мини-футбол	10 чел. 6 чел. 3 чел. 5 чел. 5 чел. 4 чел. 5 чел. 3 чел.	сентябрь январь октябрь февраль февраль март ноябрь ноябрь	Руководитель физического воспитания, физорги групп

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Календарный план

спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы обучающихся

Цель:

Направить спортивно-массовую и оздоровительную работу техникума на повышение уровня физической подготовленности, спортивного мастерства, воспитание у обучающихся воли и стремление к победе и организации содержательного отдыха.

Задачи:

1. Содействовать привитию обучающимся интереса к систематическим занятиям спортивных секциях, к совершенствованию в избранном виде спорта.

2. Способствовать:

а) улучшению здоровья и физического развития обучающихся;

б) воспитанию организованности и дисциплинированности.

Ожидаемые результаты:

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество обучающихся	Дата проведения	Ответственные за проведение
1	Принять участие во всех соревнованиях,	По плану ФСО «ЮНОСТЬ		Руководитель физического воспитания

В настоящее время в стране занимаются физической культурой и спортом всего 8-10 процентов населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 процентов. Самой острой и требующей срочного решения проблемой является низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия и организации отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывают, продают, передают их другим собственникам или используют их не по назначению. В настоящее время правовая и нормативная база в области физической культуры и спорта не позволяет осуществить права каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и

спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

В мирное время Россия переживает демографическую трагедию. Если наложить друг на друга - увеличивающейся смертности и уменьшающейся рождаемости то получим фигуру, напоминающую крест. Эта ситуация получила название "русский крест". По данным Минздрава, только 5% выпускников ОУ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Вместо акселерации (увеличения роста) идет децелерация (уменьшение роста), за последние 10 лет в 20 раз увеличилось количество низкорослых, ежегодно 300 тысяч юношей около 35% комиссованы военкоматом. Эта трагедия "перекинулась" на репродуктивные возможности населения. Из 1000 новорожденных младенцев 800-900 уже имеют врожденные пороки развития. Специалисты ЮНЕСКО и ВОЗ, исследовавшие проблему жизнеспособности государства, оценивали их по 5-ти бальной системе. Жизнеспособность России оценили в 1,4 балла. Это уровень, ниже которого начинается деградация страны. Причины: ухудшение качества жизни, обнищание, разрушение экономики; нехватка денег на социальные программы, образование, здравоохранение; резкое ухудшение экологической обстановки; дефицит микроэлементов (например, йода в воде); нервно-

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
				учащимися способа передвижения - на быстроту
10	«Тяни в круг»	5-6	Втягивание в круг соседа. Сопротивление втягиванию в круг	Игру проводят в двух вариантах: 1) играющие в стопке; 2) играющие в полуприседе

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
				канату произвольным способом на высоту 1,5 -2м
6	«Альпинисты»	1	1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке; 2. Перемещения через препятствия: конь, козел, бревно	Вначале в виде подготовительных упражнений выполняют лазанье на каждый снаряд, приготовленный для проведения игры
7	«Гуси»	1	1. Передвижения в приседе. 2. Передвижения в полу приседе	Игра выполняется в двух вариантах: 1) передвижение команд в приседе шагом, 2) передвижение прыжками в полуприседе
8	«Петушки с мячами»	2	Сталкивание друг друга, ударом мяча о мяч	Класс делится на пары, примерно равные по силе
9	«Необычная эстафета»	2	Передвижения в упоре присев сзади	Вначале эстафету проводят на точность выполнения, а потом после усвоения всеми

психологический шок, вызванный проводимыми в стране реформами.

Главным виновником нынешней ситуации является система образования. Факторы школьной жизни оказывающие разрушающее воздействие на здоровье детей: это - методики, направленные на закрепощение организма в режиме неподвижности; длительная работа в закрытых помещениях (угнетение эмоций, снижение иммунитета); вербальный принцип построения учебного процесса. Учитель - передающее программирующее устройство, ученик - принимающее; увлечение методиками интеллектуального развития в ущерб чувственному; действие СМИ; реформы (замена парт на столы, лампы дневного света - влияют на ритмы головного мозга)

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

В настоящее время в стране принят Федеральный закон "О физической культуре и спорте, в Российской Федерации", в котором физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, пропаганды ведения здорового образа жизни, укрепления здоровья, поддержания

высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами.

В уставе Всемирной Организации здравоохранения здоровье определяется как "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия", а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни во все менее эволюционно благоприятной среде обитания.

Здоровье детей - это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в образовательные учреждения здоровьесберегающих технологий.

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
	«огороде»		и назад толчком двух ног	ые упражнения к игре: а) прыжки в темпе на двух ногах; б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в) прыжок вперед, прыжок назад
4	«Парашютисты»	2	Прыжки с возвышения на пол с приземлением в кружки	Вначале выполняют с гимнастической скамейки, затем высоту прыгивания можно увеличить
5	«Салки ноги от земли»	3	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Лазанье на канат. 3. Вис на руках на перекладине	Вначале выполняют более простые задания: а) по сигналу все влезает на гимнастическую стенку; б) все принимают вис; в) лазанье по

№ п/ п	Название игры	Курс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
	трофеями»		преследование м. 2. Реакция на сигнал	которой выполняют бег с преследованием, увеличивают постепенно от 20 до 30 м
19	«Колесо»	2	Бег по кругу наперегонки	Игру нельзя проводить на скользком полу
Подвижные игры для развития силы				
1	«Прыжки по полоскам»	1	Прыжки на двух ногах в длину	Прыжки выполняются с сомкнутыми ногами. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками (30-60 см)
2	«Лиса и куры»	1	1. Прыжки с возвышения. 2. Прыжки на возвышение	Предварительно в уроки включать прыжки с гимнастической скамейки на пол. Обращать внимание на мягкое приземление
3	«Зайцы в	2	Прыжки вперед	Подготовительн

1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Почему мы рассматриваем в одной связке наркоманию и физическую культуру? В первую очередь, потому что между ними органическая связь – правда, обратная! Есть физкультура на полном серьезе – нет наркомании! Наркомания процветает – чаще всего как следствие запущенности физкультурно-оздоровительной работы, одной из основных составляющих ЗОЖ (Здоровый образ жизни).

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, имеет тенденции к ухудшению.

Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, самореализации. В отличие от всех других форм досуговой деятельности, спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющих, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на

растущий организм. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют естественную потребность молодого человека в движении. В этом отношении спортивная деятельность может рассматриваться как альтернатива наркотикам, предлагающая вместо иллюзорного решения проблем личного становления реальный путь формирования сильной и здоровой личности.

В общем курсе физического воспитания и самостоятельном массовом физкультурном движении соревновательные формы построения занятий имеют существенное значение и могут с успехом использоваться в воспитании соответствующих качеств, как подростков, так и молодежи, необходимых им для противостояния наркомании.

Богатый опыт и яркие образцы физкультурно-оздоровительной деятельности свидетельствуют о широких возможностях воспитания таких психологических качеств и особенностей детей, подростков и молодежи, которые способны обеспечить стойкое отрицательное отношение к наркомании. Разнообразие видов спорта, форм организации занятий, спектра физкультурных интересов позволяет решать не только специфические задачи физического воспитания, но и задачи социализации личности, что особенно важно при формировании надежных и устойчивых позиций в отношении наркомании.

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
			сиг- нал. 4. Старт из различных исходных положений	исходные положения (положение высокого старта, низкого старта, сидя на полу, лежа на спине, на животе) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках, бег в упоре сзади)
15	«Бросок мяча с вызовом»	2	1. Реакция на сиг-кал. 2. Бег 3. Ловля мяча	Класс рассчитывается по порядку. В игре называются только номера
16	«Успей подхватить»	2	1. Реакция на сигнал. 2. Рывок вперед	
17	«Акула в затоке»	2	Бег с преследованием	Игрок, преследующий рыбок бежит в течение 15 секунд. Затем он заменяется следующим (без остановки игры)
18	«Гонка за	2	1. Бег с	Дистанцию, на

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
			2. Реакция на сигнал. 3. Быстрый старт	высокого старта
12	«День и ночь»)	2	1. Бег с преследованием. 2. Реакция на сигнал	Предварительно провести упрощенный вариант игры, при котором по сигналу «День», «Ночь» команда выполняет поворот. Интенсивность игры регулируется расстоянием между «домами»
13	«Попрыгунчик и-воробышки»	2	Прыжки на двух ногах в круг и из круга	Для усложнения игры чертятся два круга большего и меньшего диаметра с общим центром с интервалом 30-40 см. Ученики перепрыгивают эту полосу
14	«Перемена мест»	2	1.Бег. 2. Прыжки. 3. Реакция на	Игра имеет много вариантов. Изменяются

Высокий престиж спорта в глазах молодежи эффективно использовать для организации борьбы с наркоманией. Спорт закаляет характер, учит преодолевать трудности, «держат удары судьбы». Спорт формирует личность, он учит бороться с собственными слабостями, преодолевая себя. Занятия спортом формируют навыки здорового образа жизни, вырабатывают негативное отношение к вредным привычкам, развивают не только необходимые физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений), но и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.).

Физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к всеобщему оздоровлению, к решению многих социальных проблем.

Претворение в жизнь идей физической культуры и формирования здорового образа жизни диктует требование широкого физкультурного образования и физкультурного воспитания, а не только физических упражнений и спортивных тренировок учащейся молодежи.

Мотивами занятий спортивной деятельностью являются:

- своеобразное чувство удовлетворения, испытываемое спортсменом от проявления мышечной активности;
- эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
- стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении сложных и опасных спортивных упражнений;
- удовлетворение, вызываемое участием в соревнованиях, являющихся обязательной стороной спорта;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудно это не было и др.;
- стремление стать сильным, крепким, здоровым;
- стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности;
- осознание общественной важности спортивной деятельности.

Таким образом, говоря о профилактике наркомании средствами физической культуры, мы имеем в виду формирование физического, психического и нравственного здоровья подростков и молодежи как гарантов противостояния увлечениям психоактивными веществами.

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
				расстояния
7	«Белые медведи»	2	1. Бег взявшись за руки. 2. Бег с преследованием	Упрощенный вариант: Группа делится на команды по три человека. В каждой тройке один убегает, двое ловят
8	«Вызов номеров»	2	1. Бег к цели. 2. Реакция на сигнал. 3. Ориентация в пространстве	Можно вместо номеров дать какие-либо названия: шишки, желуди, орехи
9	«Команда быстроногих»	2	1. Бег к цели. 2. Манипуляция движениями	1. Проведение игры-эстафеты без предметов. 2. Предварительно упражняются в установке 3 кеглей на пол
10	«Пустое место»	2	1. Бег по кругу к цели. 2. Реакция на сигнал	Группа делится на две команды: девочек и мальчиков. Игру проводят в двух кругах
11	«Линейная эстафета»	2	1. Бег с изменением направления.	Предварительно выполняется быстрый старт с

№ п/ п	Название игры	Курс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
			руки. 2. Бег по кругу	передачу мяча
3	«Конники-спортсмены»	1	1. Бег наперегонки к цели. 2. Реакция на сигнал	Нагрузку в беге регулируют изменением расстояния, а также усложнением формы передвижения: а) обычный бег; б) бег с высоким подниманием коленей; в) «скачки» галопом
4	«Через кочки и пенечки»	1	Бег с преследованием	Расстояние от «елки» до «дома» увеличивают от 10 до 20-25 м
5	«Мы веселые ребята»	2	Бег с изменением направления	Предварительно выполняют упражнения на быстрое ответное движение (подражание)
6	«Гуси-лебеди»	2	Бег с преследованием	Нагрузку в игре и скорость бега регулируют изменением

Особое внимание необходимо уделить реализации ряда практических рекомендаций:

1. Как можно большее привлечение учащейся молодежи к систематическим занятиям спортом, само по себе уже является хорошей мерой профилактики наркомании.
2. В каждом учебном заведении должна быть осмыслена своя идея, замысел (концепция) и разработана внутренняя программа профилактики как наркомании, так и в целом нездорового поведения учащихся (студентов) средствами физической культуры, спорта и туризма.
3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, физическом самовоспитании - последовательная, целенаправленная работа, которая должна осуществляться как в процессе учебных занятий, так и на внеучебном уровне. (Одни девизы, например «Спорт против наркотиков!» мало что дадут, если не будут подкреплены практическими делами).
4. Нужно конкретно определить, чем измерять результаты деятельности педагогического коллектива на пути к главной цели - искоренению наркомании. Что может быть, например, достижениями в этом направлении:

во-первых, как вовлечены обучающиеся в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу во внеурочное и

конкретно в вечернее время? Предметная оценка динамики этого вовлечения;

во-вторых, каждое образовательное учреждение, а в них все группы последовательно становятся школой здорового образа жизни - с одной стороны, а с другой - участники соответствующих конкурсов, последовательно, в динамике, охватывающих каждого отдельного учащегося;

в-третьих, снижение (а не рост, как в последние годы) заболеваемости, количества правонарушений, числа курильщиков (знать которых следует в лицо, хотя бы их было и большинство) и в противовес этому — улучшение уровня физической подготовленности и физического развития по годам. в динамике.

5. Необходимо найти яркие живые примеры благотворного влияния физической культуры для того, чтобы они стали достоянием в педагогическом и ученическом коллективах. Как иллюстрацию, можно проследить какую роль играют спортивно-оздоровительные мероприятия в судьбе конкретных юношей и девушек на примере воспитанников учебного заведения предшествующих лет, известных спортсменов и др.
6. Целесообразно сосредоточиться в максимально конкретном виде на следующих направлениях (не представляющих чего-либо нового, но часто недооцениваемых):

№ п/ п	Название игры	Курс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
			движения. 3. Преследование убегающего	
Подвижные игры для совершенствования ловкости в овладении предметом				
1	«Метко в цель»	1	Метание малого мяча в цель	Игру следует включать в уроки, в которых общеразвивающие упражнения выполняются с мячами
2	«Мяч среднему»	2	1. Передача большого мяча партнеру 2. Прием мяча двумя руками	Предварительно изучить один из способов передачи мяча, а затем закрепить в игре
Подвижные игры для совершенствования быстроты				
1	«Космонавты»	1	1. Бег к цели. 2. Остановка после быстрого бега	Можно для усложнения ввести «маршрутные листы». Ученики бегут сначала к ним, а потом к кораблям
2	«Мяч соседу»	1	1. Передача мяча из рук в	Предварительно изучить

№ п/ п	Название игры	Курс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
	строгий»		2. Нахождение своего места в строю	учеников по росту. Играя первый раз, дети запоминают свое место в строю
6	«Вызов номеров»	1	1. Выбор цели и бег к ней. 2. Ориентировка в изменяющейся ситуации	Предварительно выполняют упрощенное задание: группа строится в 3 круга, участники по сигналу находят свое место
7	«Парашютисты»	1	Прыжки с возвышения в точно обозначенное место	Прыжки вначале выполняются в круги на расстоянии 50 см. Затем скамейку отодвигают до 1 м
8	«Передача мяча»	2	1. Передача мяча назад над головой. 2. Прыжки с поворотом кругом ноги врозь	Передачу мяча над головой выполняют предварительно в парах
9	«Караси и щука»	2	1. Бег с изменением направления. 2. Обманные	Варианты: с перебежкой, с сетью, с корзинкой и т. д.

- повышать у студентов и одновременно у всех педагогов других дисциплин интерес к физическому совершенствованию, раскрыть ценности физической культуры, понимание жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий, популяризировать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- организовывать досуговую деятельность с включением элементов спорта среди обучающихся на разных курсах с максимально возможным привлечением родителей и выпускников - воспитанников учебных заведений, создание в т.ч. с их помощью физкультурно-оздоровительных и спортивных кружков, а также клубов по интересам со спортивной направленностью;
- проводить в педагогическом коллективе информационно-методическую работу по пропаганде здорового образа жизни, регулярному обмену опытом и ознакомлению всех преподавателей с новыми подходами в методике антинаркотической пропаганды и конкретной профилактической работы с занимающимися;
- организовывать постоянно действующие смотры-конкурсы на самую спортивную группу, проводить с должным размахом и стимулированием спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания», другие мероприятия по заранее сформированному на учебный год

календарю спортивно-массовых соревнований, с заинтересованным и неперенным участием в их проведении всех педагогов, возглавляющих учебные группы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игры, эстафеты

<i>№ п/ п</i>	<i>Название игры</i>	<i>Курс</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Замечания по проведению и выполнению</i>
<i>Подвижные игры для совершенствования ориентировки в пространстве</i>				
1	«Мы – веселые ребята»	1	1. Внезапные изменения направления бега. 2. Обманные движения	Бег с изменением направления по сигналу
2	«Прыжки по полоскам»	1	Прыжки на двух ногах	Приземляться точно на плоски
3	«К своим флажкам»	1	1. Ориентировка в пространстве	Вначале учащиеся несколько раз выполняют построение в круг без смены места
4	«Быстро по местам»	1	1. Построение в шеренгу, колонку, круг. 2. Нахождение своего места строю	Предварительно построить учеников по росту. Учащиеся должны запомнить участника справа
5	«У ребят порядок»	1	1. Построение в шеренгу.	Предварительно построить

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы достичь эффекта и всеобщего успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности, в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, повышения духовности среди молодежи, необходимо коренное изменение в формировании здорового образа жизни и внедрение аспектов валеологии в учебные планы. Это позволит в значительной степени повысить ответственность обучающихся за сохранение своего собственного здоровья.

2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

Согласно учебным планам практически на всех занятиях я использую игровую деятельность, подбирая подвижные игры, отвечающие задачам урока.

Мастерство проведения подвижных игр и игровых упражнений с образовательными и воспитательными целями является важной составной частью профессиональной подготовки педагога физической культуры.

Именно профессионально-педагогическая деятельность педагога физической культуры направлена на развитие, обучение и воспитание учащихся, приобщая их к освоению ценностей физической культуры посредством подвижных игр.

Задача курса подвижных игр состоит в том, чтобы обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать подвижные игры и игровые упражнения на занятиях с учетом требований комплексных программ по физическому воспитанию.

Подвижные игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению задач физического воспитания.

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе с обучающимися.

Основной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движения в содержании игры (бега; прыжков, метаний, бросков, передачи и ловли мяча, сопротивления). Эти двигательные действия направляются на преодоление различных препятствий, трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. А достижение цели требует от обучающихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать противника или убежать от него).

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъём. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствует всестороннему

ты на старте, через 3-5 мин. – зритель. Переживали за тебя – переживай за товарищей!

Упругий воздух, прогретый солнечными лучами, входит в легкие, обогащает кровь кислородом высшей пробы. Хочется жить, работать ради этих учащихся.

. **«День защитника Отечества».** Подведение итогов месячника спортивно-оборонной работы. Мы объединились с преподавателем ОБЖ, составили программу праздника, реализацию которой берут на себя сборные команды юношей первого, второго, третьего курсов и команда мужчин из преподавателей и мастеров производственного обучения. Конкурсы: интеллектуальный, музыкальный, танцевальный, «на привале» (рассказы, анекдоты из жизни военнослужащих в исполнении дуэтов от каждой команды, состязания)

«Самая, самая!». Посвящается прекрасной половине учащихся и сотрудников техникума. Если в День защитника Отечества беспристрастное жюри (весьма на практике пристрастное, отдающее предпочтение юношам, а не нам, мужчинам) состоит из дам и девушек, то в первые весенние дни жюри слагается из мужчин и юношей.

Особой любовью у нас пользуется спортивный праздник **«Проводы русской зимы».** Проводим его в масленичную неделю или переносим на конец марта. Последнее имеет свои преимущества: учебные программы по лыжной подготовке пройдены, зачеты сданы, все соревнования, что внутри заведения, что по городу и республике, прошли. Достижение одно – как можно больше задействованных в празднике: сейчас

гармоничному физическому и умственному развитию детей, развитию координации движений, ловкости, меткости.

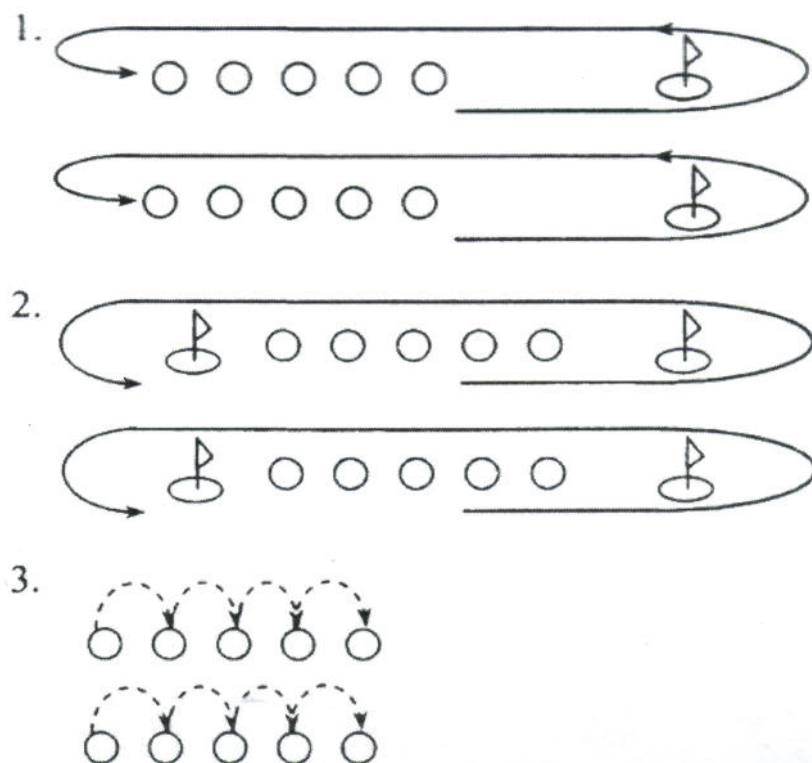
Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Они доступны и интересны. В них нет чётко установленных правил, точного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и инвентарь (кегли, резиновые мячи (большие и малые), набивные мячи, гимнастические палки, скакалки). В них можно играть и в зале, и на спортивной площадке, и во дворе.

Эстафеты, как и подвижные игры, относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей. Личная ответственность каждого за победу команды - прекрасный воспитательный фактор. Трудно переоценить значение эстафеты в развитии изобретательности, смекалки. Эстафеты сродни спортивным соревнованиям. Они эмоциональны, но требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют учащихся, приучают их управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества.

По характеру перемещений используются следующие эстафеты:

Линейные

В линейных эстафетах учащиеся перемещаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу.



3. СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

В нашей программе «Здоровье» есть раздел «Спортивные праздники». Планируем их 3-4 раза в год.

«За здоровый образ жизни». Проводим праздник в четвертую неделю сентября. Главная цель – настроить коллектив на хорошую учебу в новом учебном году. А также, чтобы пришедшие новички смогли проявить свои способности, помериться силами со старшекурсниками. Те в свою очередь будут доказывать, что за год-два в техникуме их чему-то научили, и постараются сделать это достойно.

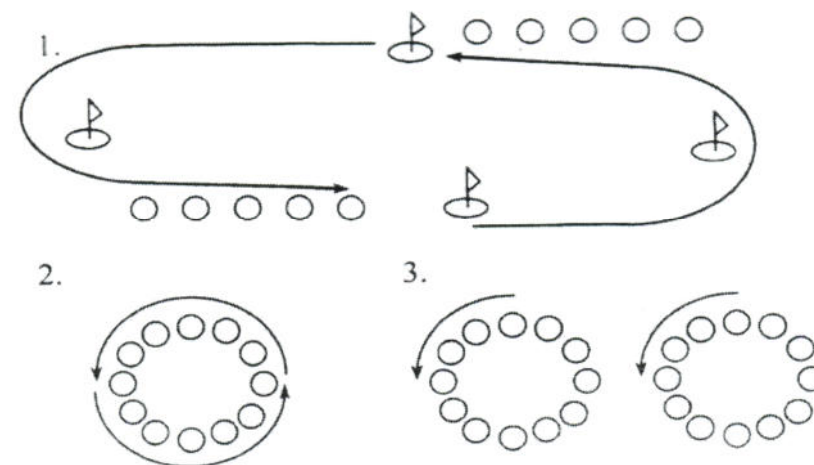
В программе:

- кросс для девушек 500 м, для юношей 1000 м;
- конкурс для девушек «Мисс-скакалочка»;
- обязательно перетягивание каната по олимпийской системе;
- «Веселые старты», в том числе различные эстафеты.

Для педагогов, мастеров производственного обучения, для всех заинтересованных лиц, и в первую очередь для руководителя физического воспитания, анализ результатов позволяет установить, на кого можно рассчитывать в работе. Среди новичков наверняка можно выделить 3-5 человек, а возможно, и больше, чтобы привлечь их к систематическим тренировкам в спортивных секциях.

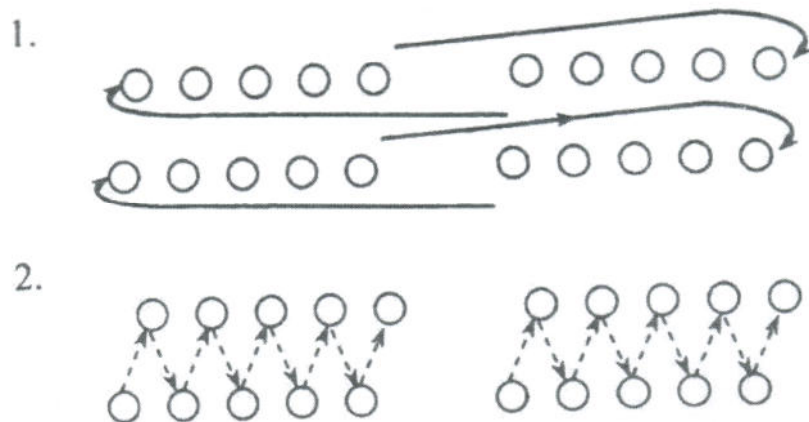
- для развития скоростно-силовых качеств;
- для совершенствования быстроты;
- для развития силы, выносливости и т. д.

Круговые



Встречные

Во встречных эстафетах половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу.



Приобретенный ранее запас знаний, и двигательный опыт позволяют им усваивать более сложные игры с многочисленными правилами и сложными взаимоотношениями.

Содержание и самих игр усложняется: от чисто подражательных движений переходят к играм, которые включают различные формы бега, прыжков, метаний.

Сразу же усложняются и взаимоотношения между играющими. Они постоянно приучаются к согласованным, совместным действиям. И поэтому нужно подбирать игры, которые носят характер коллективного соревнования.

Сегодня очень остро стоит вопрос о здоровье учащихся. На сегодняшний день много учащихся освобождены от физкультуры из-за болезней, большое количество учащихся отнесены к специальной медицинской группе, поэтому на занятиях приходится много времени отводить играм малой и

средней подвижностей. Игры малой подвижности (на месте, в положении сидя, стоя, лежа) можно проводить на уровне физической нагрузки ниже среднего. Сюжет таких игр прост, движения элементарны и хорошо знакомы. Примером игры с малой подвижностью может служить игра «Съедобное - несъедобное», «Тише едешь дальше будешь», игры на внимание и подражание действиям водящих.

Игры средней подвижности включаются в содержание основной части занятий. Двигательная деятельность в этих играх проявляется движениями туловища, конечностей, бросками, лазаньем, ходьбой.

Нельзя не сказать еще об одной функции игры: она практически представляет собой первооснову спорта.

Современный разносторонний спорт родился из самого простого игрового состязания. Кто-то убегал, и кто-то его догонял, что по прошествии многих веков превратилось в состязания бегунов, пловцов, велосипедистов и т. д. И сегодня игра по-прежнему выполняет эту свою первоначальную роль: для каждого она - дорога в мир спорта.

В настоящем пособии предложены игры, направленные на развитие каких-то определенных качеств:

- для совершенствования ориентировки в пространстве;
- для совершенствования ловкости в овладении предметом и метании в цель;