

Методическое пособие
Организация физической активности школьников на профильных, неспортивных образовательных сменах.

«Я всегда была того мнения, что лучшие любители — это профессионалы.»
Сильвия Чиз.

Введение.

Очевидно, что школьникам, для полноценного развития необходима регулярная физическая нагрузка. В течение учебного года ученики получают двигательную активность на уроках физкультуры, в спортивных секциях, танцевальных студиях и т.п., а в период школьных каникул, организаторы профильных образовательных смен вынуждены брать решение этой задачи на себя. Непростой процесс организации выездного дополнительного образования осложняется не только необходимостью найма преподавательских кадров в области физ.воспитания, что влечет за собой удорожание стоимости предоставляемых услуг, но и отсутствием мотивации к физической активности у школьников, приехавших за получением конкретных профильных знаний. Как правило, такие ребята помимо углубленного изучения отдельных предметов, редко регулярно занимаются спортом или активным отдыхом, предпочитая проводить свободное от школьных занятий время за компьютером или планшетом.

Это пособие разработано, чтобы решить проблемы озвученные выше с минимальными материальными и организационными затратами. Новизна нашего подхода состоит в том, что делает возможным организацию активности учеников силами педагогов неспортивных дисциплин, предлагая не только описание физических упражнений и игр, но и инструкции по их интеграции в общую программу курса. Действительно, приехавшие школьники находятся на каникулах, по этому хочется не только предоставить им возможность получить углубленные знания по выбранному предмету, но и организовать их время в этот период так, чтобы они зарядились положительной энергией и получили незабываемые впечатления. Для широкого спектра образовательных мероприятий согласующихся с этими принципами, в своей работе мы предусмотрели ряд универсальных орг. сценариев, в которые органично вписывается широкий спектр форм деятельности в сфере выездного профильного обучения. Кроме того, сценарии содержат механизмы формирования мотивации учащихся на занятия физической активностью, в следствие чего повышается эффективность основного образовательного процесса.

Пособие состоит из двух частей. Первая, теоретическая, посвящена идеологии нашего подхода к общей организации обучения и активного отдыха школьников, содержит описание блоков программы, принципы их интеграции в единое мероприятие на основе игрового подхода и элементов формирования навыков командного взаимодействия — тимбилдинга. Вторая, практическая часть содержит конкретные игровые и физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений, направленные на эффективное восстановление после умственных нагрузок, статических (сидячих) поз, напряжения глазных мышц, вызванных длительной фокусировкой зрения на одной плоскости, и дополнительно развивающих мелкую моторику, общую координацию и вестибулярный аппарат. Блок игровых форм активности содержит описание сценариев мероприятий, полный список инвентаря и принадлежностей, требующихся для их организации. Следует отметить, что блоки активного отдыха разрабатывались не только исходя из принципов доступности для широкого круга участников, но и с учетом минимизации затрат на приобретение необходимого инвентаря и сопутствующих материалов.



Часть 1. Идеология организации физ. активности школьников на основе игрового подхода.

Как уже упоминалось во введении, одним из тормозящих факторов в организации физической активности школьников на специализированных выездных образовательных мероприятиях является увеличение расходов, связанное с необходимостью найма дополнительного персонала — аниматора. Но даже наличие специалиста этого профиля не будет эффективным потому, что участники подобных мероприятий как правило, имеют низкий уровень мотивации к активному отдыху. Кроме того, нагрузки для неподготовленных физически ребят должны быть строго дозированы, а комплексы упражнений подобраны с учетом доминирующего у них сидячего образа жизни, и направлены не только на активный отдых после занятий, но и на эффективное снятие напряжения и повышение работоспособности во время уроков. Нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что основной задачей профильных смен является углубленное изучение определенной дисциплины и прочая активность должна содействовать, а не препятствовать этому процессу.

Перечень мероприятий, направленных на организацию физической активности.



Профессиональный аниматор, выкладывается по полной — дети устают и им требуется время на то, чтобы восстановиться и настроиться на основной предмет, кроме того, из-за отсутствия общей идеологии учебные и физические нагрузки воспринимаются как конкурирующие и ставят ученика перед выбором какой из форм активности отдать энергию, а на какой сэкономить силы. Выбор очевиден — школьники приехали за конкретными знаниями, а значит усилия по организации активного досуга не дадут ожидаемых результатов. Такой подход оправдан в случае организации полноценного «дня здоровья», но двигательная активность нужна участникам ежедневно, и такие мероприятия как утренняя разминка и полчасовая активность перед ужином дадут больше эффекта, чем день высокой активности. Эти нюансы диктуют необходимость более тонкого подхода как к подбору физических упражнений, так и к их интеграции с основной тематикой курса. А кто, как не педагоги основных дисциплин досконально представляют себе учебную нагрузку, особенности своего предмета и обучаемого контингента? Они постоянно находят новые точки взаимодействия со своими учениками, удерживают их внимание и чувствуют текущее настроение аудитории, ее желания и мотивацию. Первое ноу-хау нашей концепции расширения сферы услуг специализированного

образовательного бизнеса в сторону внедрения физической активности школьников и состоит в использовании потенциала преподавателей профильных неспортивных дисциплин, именно им мы отводим генеральную роль в организации физической активности учеников. Второй момент состоит в том, что и самим педагогам двигательная активность не повредит, более того, совместная со школьниками организация и проведение активных мероприятий усилит их взаимопонимание, что приведет к еще более плодотворной работе. К тому же, в ходе разработки методических рекомендации мы заложили в наши мероприятия составляющую для тимбилдинга.

В тоже время, было бы опрометчиво возложить весь груз внедрения активных мероприятий на хрупкие плечи педагогов, особенно, на первых парах — организаторы должны оказать максимальное содействие преподавателям. Однако стоит отметить, что внедрение физической активности выгодно как организаторам, так и самим преподавателям — освоив на практике механизмы и подходы в организации активного отдыха учеников, они расширят спектр своих профессиональных компетенций и повысят собственную привлекательность в глазах работодателя.

Следующий нюанс успешного внедрения состоит в том, что не стоит пытаться «впихнуть» физическую активность в свободные временные промежутки учебного плана, а следует выстроить план основного учебного процесса с учетом его потребности в физической активности, объединить эти процессы не только во времени, но и тематически. Для решения этой задачи мы предлагаем универсальный сценарий тематического квеста, под эгидой которого проходит все мероприятие. Именно квест логически объединяет учебу и отдых, мотивирует школьников к физической активности, привносит в проект идеологию и миссию. Школьники привыкли переходить в следующий класс, добиваться результатов и подтверждать свои достижения. Кроме того, они еще дети, и для повышения самооценки им важно понимание смысла участия в мероприятии и ценности полученных от него результатов. Достижению этих организационных целей и способствует игровой подход — квест, начинающийся во время путешествия к месту проведения и заканчивающийся на пути домой или в последний день мероприятия.

Практический пример.

Рассмотрим предлагаемый методический подход на примере организации выездного обучения астрономической тематики в летние каникулы для учащихся, окончивших 6-8 класс.

В автобусе, по пути к месту проведения мероприятия или по факту прибытия участников информируют о том, что:

- сверхсекретный автоматический космический зонд, отправленный для исследований в дальний космос (или к какому то конкретному небесному телу), потерял управление, отклонился от намеченной траектории и для того, чтобы восстановить с ним связь нужно вычислить его координаты;
- в связи с тем, что в летний период многие специалисты находятся в отпусках и недоступны для связи, агентство, запустившее зонд, обратилось за оперативной помощью к организаторам и участникам этого мероприятия;
- из-за произошедшего события запланированный ранее учебный план дополняется практикой расчета координат на местности, физической подготовкой для повышения работоспособности, концентрации внимания, развития общефизической выносливости и мероприятиями по формированию навыков командного взаимодействия;
- по причине внезапности случившегося, организаторы не могли предвидеть такое развитие событий и по этому, для выполнения поставленных задач им нужна организационная помощь самих участников;
- естественно, что поиск затерявшегося объекта ведут не только участники этого мероприятия - они работают совместно с другими группами, синхронизация результатов проводится ночью и утром, на зарядке организаторы информируют участников об актуальном положении дел и зачитывают оперативный план мероприятий на день.

Ну а дальше все идет по плану — дети спешат на утреннюю зарядку, чтобы узнать новости, с удовольствием жуют завтрак, являющийся «частью специально разработанной диеты для развития умственных способностей», работают на основных занятиях, охотно проводят физ.паузы в перерывах и активно участвуют в подготовке и проведении активных мероприятий после занятий — двигаются, формируют команду, учатся эффективному взаимодействию.

Таким образом, сформировав идеологическую базу на основе игрового подхода мы решаем множество организационных вопросов, в том числе мотивационных.

Распорядок дня.

Как для детского организма, так и для минимизации возможных организационных трудностей, важно следовать установленному распорядку дня, тем более, что под приемы пищи уже отведены конкретные промежутки времени. Растущий организм чутко реагирует на периодические нагрузки, быстро к ним адаптируется и выводит себя на режим готовности к ожидаемому действию. Если не будет временного или логического сигнала к изменению рода деятельности — усилия по ее осуществлению будут не эффективны.

День начинается с утренней зарядки, и в зависимости от характера и целей мероприятия, зарядка может иметь разную продолжительность и нагрузку. В нашем случае, это подвижное мероприятие имеющее динамичное музыкальное сопровождение и направленное на повышение тонуса и аппетита, т. е. запуск активных фаз жизни-деятельности, подготовку к приему пищи и последующим умственным нагрузкам. По сколько наш формат зарядки не предполагает серьезных физических нагрузок, время ее проведения планируется непосредственно перед завтраком, после которого участникам выделяется 15-20 минут на утренний моцион, а затем начинается основной образовательный блок. Проводить зарядку лучше на улице а, если не позволяет погода — в хорошо проветриваемом просторном помещении, например в холле здания, в котором проживают участники или в холле столовой.

Количество физ.пауз должно быть постоянным и проводить их лучше в одно и тоже время. Можно привязать физ.паузы ко времени и устраивать их, например через каждые 45-60 минут занятий. Такой подход оправдывает себя при работе с младшими школьниками, в то время как для старшеклассников лучше организовать физ.паузы между логически законченными блоками учебного процесса. На наш взгляд, оптимальным является проведение 4-х физ.пауз в течение дня — двух в первом, утреннем образовательном блоке и двух — во втором, послеобеденном.

Организация тренировочного процесса в спорте — неотъемлемая и важная составляющая тренерской работы, жаль что в образовательных процессах дозированию и распределению умственных нагрузок во времени уделяется гораздо меньше внимания. После обеда, стандартно, участникам выделяется время на отдых от 30 минут до часа, затем следует второй образовательный блок.

Планировать игровые спортивные блоки лучше во второй половине дня, перед ужином. В зависимости от общего расписания, активный отдых в формате «веселых стартов» организуется не менее 2-х раз в неделю, например по вторникам и четвергам. Предпочтительным местом их проведения является футбольное поле, луг или газон с невысокой травой, песчаный пляж. Если проведение таких мероприятий совсем не вписывается во временные рамки будних дней, можно устроить полноценный «день здоровья», например в субботу. Нужно учитывать, что организация «дня здоровья» требует гораздо больше усилий, нежели проведение получасового мероприятия из сферы активного отдыха, так что лучше все-таки изыскивать час времени перед ужином 2-3 раза в неделю за счет более равномерного распределения основных занятий по дням недели, например ввести учебную субботу. Как показывает практика, наибольший эффект от активных игр достигается при их регулярном проведении, ниже от организации «дней здоровья», которые проводят предпочтительно, в первой половине или ближе к середине смены, когда участники пройдут акклиматизацию, познакомятся и найдут общий язык.

Если программой мероприятия удалось предусмотреть проведение активных игр хотя-бы 2 раза в неделю, то свободный от занятий день, как правило в середине смены стоит отдать под

проведение основной активной, практической части глобального квеста. Можно совместить его с другими культурно-массовыми и развлекательными мероприятиями. Кроме того, желательно предварительно запустить квест в тестовом режиме, чтобы организаторы и участники убедились во взаимной готовности к столь масштабному мероприятию. Процесс тестирования, 20-30 минут, отлично займет время и обеспечит активность участникам перед ужином, в дни, свободные от игровых спортивных блоков.



Часть 2. Игровые и физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений.

Раздел 1. Глобальный квест.

Не будем приводить здесь примеры конкретных заданий потому, что они определяются направлением и уровнем конкретной образовательной программы и любой профильный педагог сделает это гораздо лучше и быстрее. Мы объясним алгоритм их формирования, опишем процесс и программный инструментарий, который понадобится участникам для игры и организаторам для ее подготовки.

Длительность: от 2-х часов до нескольких дней, в зависимости от количества чекпоинтов и сложности заданий.

Место проведения: территория лагеря и прилегающие территории — на усмотрение организаторов.

Инвентарь:

- приложение для андроид «Азимут» от компании LameSoft,
- приложение для андроид «QR Code & сканер штрих кодов» от компании BACHA Soft,
- принтер, чтобы распечатать QR- код на бумаге,
- файл и скотч, чтобы защитить бумагу с QR- кодом и закрепить ее на столбе, дереве или другом стационарном объекте.
- Задания или загадки по числу чекпоинтов, разгадка которых даст возможность решить финальную задачу и, собственно, сама финальная задача.

Теория.

Игры с использованием GPS- приемников, которые сейчас являются неотъемлемой частью любого смартфона можно проводить только на улице, желательно выбирать открытые площадки, небо над которыми не закрыто высокими густыми деревьями или зданиями. Соблюдение этих требований позволит участникам и организаторам игры получить приемлемую точность при указании точек размещения информации, в дальнейшем — чекпоинтов.



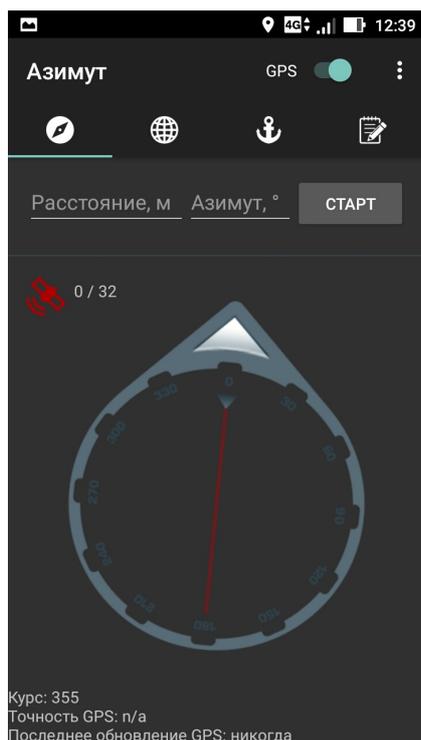
Для того, чтобы выйти на точку на местности с точностью до метра, нам нужно знать ее глобальные координаты, широту и долготу, имеющие формат числа имеющего 6 знаков после запятой. Для выхода на чекпоинт можно пользоваться приложения для андроид «Азимут» от компании LameSoft.

В плеймаркете: <https://play.google.com/store/apps/details?id=name.agapoff.oresund&hl=ru>

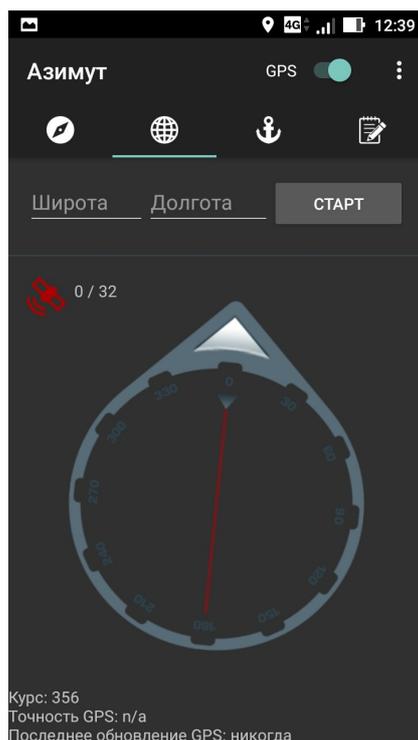


Для подготовки и считывания содержимого чекпоинтов — QR кодов понадобится приложение для андроид- смартфона «QR Code & сканер штрих кодов» от компании BACHA Soft.

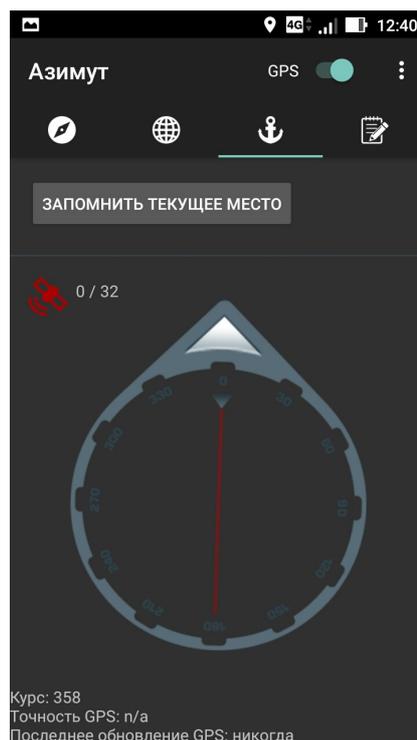
В плеймаркете: <http://play.google.com/store/apps/details?id=com.apple.qrcode.reader>



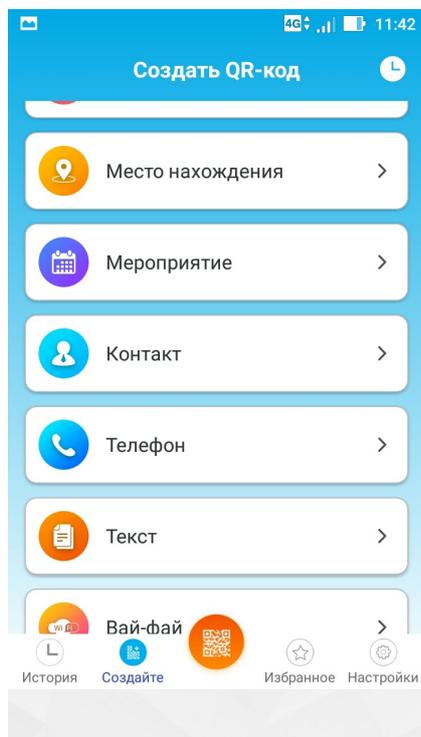
Основное окно приложения «Азимут»



Окно направления на точку по координатам (вести Широту и Долготу чекпойнта)



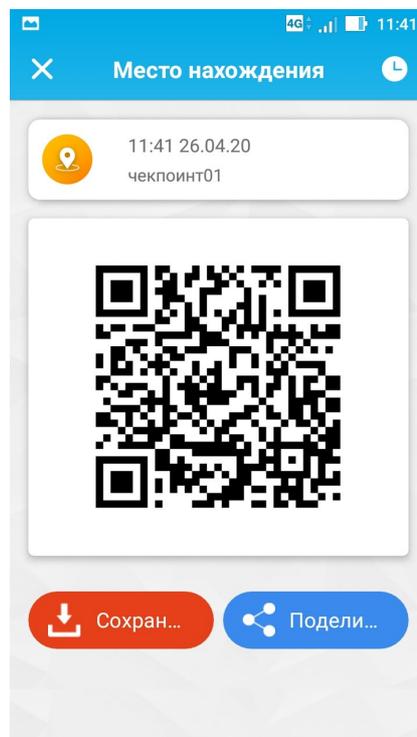
Это окно используется для «запоминания» точки расположения базы.



Окно выбора действия приложения «QR- сканер». Для дальнейшей работы нам понадобятся разделы «Место нахождения» и «Текст».

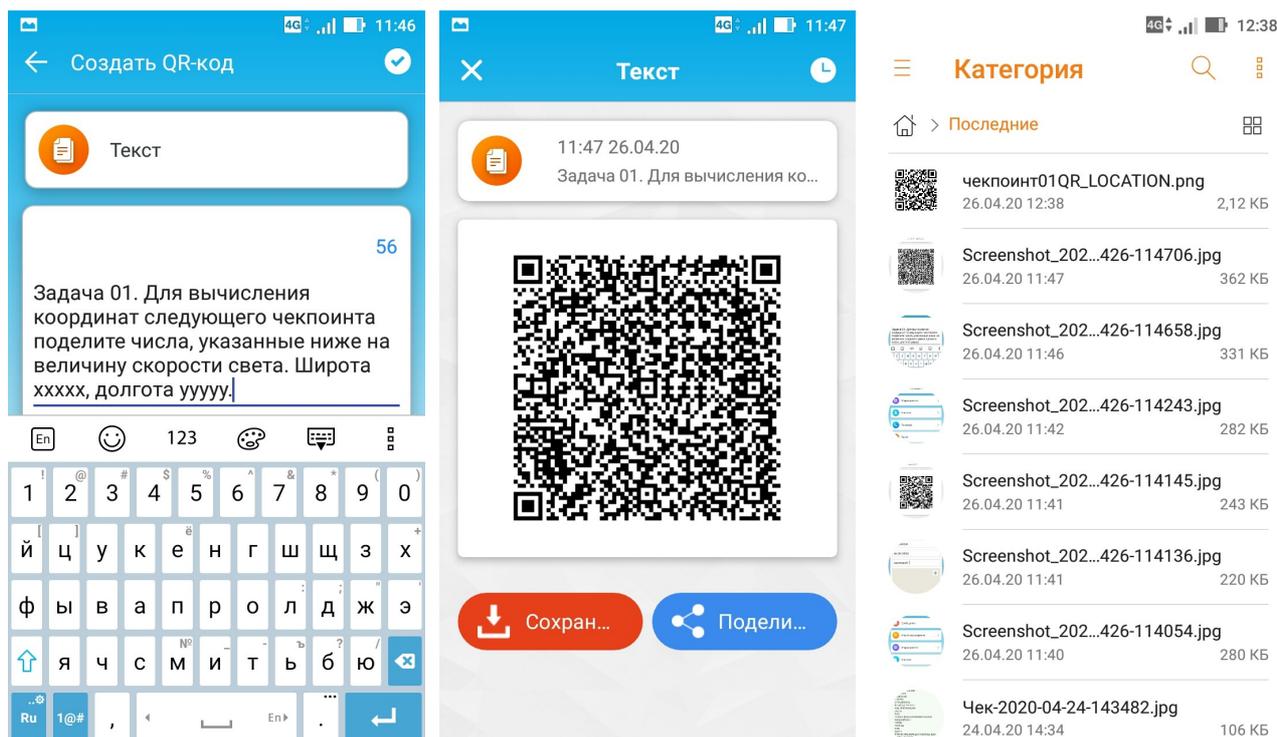


Приложение запрашивает доступ к GPS смартфона, определяет ваше текущее местоположение. Вводим имя точки и нажимаем галочку в правой верхней части экрана.



QR- код с координатами данного чекпойнта создан. Нажимаем «Сохран...» для его сохранения в виде картинки.

Аналогичным образом формируем QR- код с заданием в разделе «Текст».



В окне раздела «Текст» набираем описание задания для очередного этапа и нажимаем галочку в правой верхней части экрана

QR- код с заданием для данного этапа создан. Нажимаем «Сохран...» для его сохранения в виде картиннки.

Верхний файл в списке Диспетчера файлов — QR- код в растровом формате .png (картинка для распечатки)

Таким образом, на каждом чекпоинте мы оставим 2 QR- кода. Один — с координатами следующего чекпоинта, а другой — с заданием для данного этапа. Так будет проще и организаторам и игрокам. При желании можно всю эту информацию запаковать в один QR- код, но для этого придется скопировать Долготу и Широту точки в раздел «Текст», что потребует дополнительного времени и может привести к ошибкам. Для того, чтобы распечатать оба QR- кода на одной странице откройте Майкрософт Ворд и вставьте в документ обе картиннки.

Подготовка.

Определяем периметр игровой территории и намечаем на нем равномерно 12 или более мест для размещения чекпоинтов. Желательно, чтобы с каждого чекпоинта не было видно остальные чекпоинты. Расстояние между чекпоинтами должно быть заведомо больше, чем точность навигации, которую показывает вам «Азимут», чтобы в пределах этой точности находился только один чекпоинт. Затем снимаем координаты каждого чекпоинта, и генерируем QR- коды в приложении «QR- сканер» на каждом чекпоинте. Для усложнения игры или увеличения времени ее прохождения при том же количестве чекпоинтов можно давать координаты следующего чекпоинта не в явном виде, а требовать их вычислений. Например участник получает при сканировании QR- кода 2 числа, при делении которых на скорость света (значение нужно вспомнить), получается широта и долгота следующего чекпоинта. Для другого чекпоинта полученные числа нужно разделить уже на массу Земли или длину ее экватора и т. п. Далее распечатываем QR- коды, и расклеиваем по ранее определенным местам. QR- код желательно разместить таким образом, чтобы он не бросался в глаза и его нужно было бы поискать - можно приклеить его под скамейкой или на какой-нибудь указатель с надписью. Желательно это сделать в такое время, когда участников игры нет поблизости. В коде последнего чекпоинта указываются координаты первого.

Игра.

Если у вас большая территория и с каждого чекпоинта не просматриваются остальные — разделите участников на команды по 3-4 человека, в каждой команде должен быть хотя-бы один смартфон с приложением «Азимут» и сканером QR- кода. Если же чекпоинты расположены так, что с одного из них видны остальные — может играть только одна большая команда, участники которой по

очереди ведут остальных к следующему чекпоинту. В противном случае, каждая команда будет видеть место, где ведут поиск чекпоинта конкуренты, что облегчит и ускорит им прохождение этапа. Перед началом игры с участием нескольких команд, их следует предупредить, что за порчу чекпоинтов предусмотрена дисквалификация.

Игра начинается с выдачи командам QR- кода с указанием координат первого для этой команды чекпоинта, например, первая команда начинает игру с поисков первого чекпоинта, вторая — с четвертого, третья — с восьмого и т.п. В результате все команды пройдут все чекпоинты, но при этом не пересекутся. Для того, чтобы игра проходила динамично, необходимо ограничить участникам время — заранее прикиньте сколько времени, в среднем понадобится для передвижения от одного чекпоинта к другому быстрым шагом. Учитывая время, необходимое для поиска и сканирования кода, участники смогут уложиться в отведенное промежуток только перемещаясь бегом.

И так, все чекпоинты пройдены, в результате у команд образовался некий материал состоящий из чисел или заданий, взятых на каждом чекпоинте из QR- кода. Финальный этап игры состоит в том, чтобы используя этот материал выполнить итоговое задание, в нашем, астрономическом примере — вычислить координаты точки нахождения летательного аппарата. Для выполнения финального задания все команды объединяются, сравнивают имеющиеся у них данные и совместно получают результат.

Как уже отмечалось выше, за несколько дней до начала игры желательно провести несколько коротких репетиций по поиску 2-3 пробных чекпоинтов, чтобы у участников не возникло проблем с получением информации во время основного мероприятия, а организаторы смогли проверить правильность собственных действий. Естественно, что для пробных попыток не нужно размещать чекпоинты в труднодоступных местах, приберегая их для игры.

Наконец, при организации поисковых квестов для младших школьников можно заменить глобальные координаты мест расположения чекпоинтов их текстовым описанием, по которому малыши найдут следующую точку, и спрятать на чекпоинтах пакетики с элементами заранее купленного тематического пазла. Сборка пазла и будет в этом случае финальным результатом игры. Как показывает практика, малыши теряют или не находят часть элементов и очень огорчаются, когда пазл не собирается, кроме того, производители пазлов при их упаковке допускают некомплект, по этому, рекомендуется приобрести 2 или 3 одинаковых пазла, чтобы исключить провал финальной миссии.

Раздел 2. Утренняя разминка под музыку.

Основное требование к этому виду физической активности — ежедневная периодичность, одинаковая нагрузка и длительность, фиксированное время начала. Желательно музыкальное сопровождение. После проведения 3-4 зарядок педагогами — предлагайте подготовку и демонстрацию упражнений группам учащихся. Можно сформировать группы специально, а можно исходя из мест проживания — заранее озвучьте участникам «правила игры» - им необходимо время, чтобы составить и отрепетировать программу. Внесите соревновательный аспект, например, объявите, что видеосъемка лучшей зарядки будет размещена на вашем сайте или в группе соц.сети. Делайте больше фотографий, снимайте видео, хотя-бы на смартфон — родители участников будут благодарны за фото- и видеоматериалы.

И так, включаем музыку и начинаем зарядку. Каждое упражнение повторяем 5-7 раз.

Вводный блок.

Упражнение 1. Дышим.

Исходное положение (ИП): ноги вместе, стоим прямо, руки опущены вниз, «по швам». В такт звучащей композиции делаем медленный глубокий вдох, поднимая руки через стороны вверх. На секунду задержав дыхание в этом положении, бросаем руки через стороны вниз резко выдыхая. Опять задержав дыхание делаем глубокий медленный вдох поднимая руки вверх. Долгий вдох, резкий выдох.

Упражнение 2. Приветствуем.

ИП: ноги на ширине плеч, стоим прямо, руки на поясе. Вдох. Делаем кивок головой вперед, как будто приветствуем идущего на встречу. Выдох. Вернувшись в ИП вдох. Наклоняем тело вперед, сгибаясь только в поясе — тело принимает горизонтальное положение выдох. ИП вдох. Наклоняем голову к правому плечу. Выдох. ИП вдох. Наклоняем тело вправо изгибаясь в поясе. Выдох. ИП вдох. Аналогично в другую сторону. Наклоны головой медленно - 2 такта, телом — быстрее, 1 такт. Дыхание равномерное.

Упражнение 3. Осматриваемся.

ИП: ноги вместе, стоим прямо, руки на поясе. Вдох. Поворачиваем голову вправо. Выдох. ИП вдох. Шаг правой ногой в сторону. Выдох. Приставляем правую ногу - ИП вдох. Аналогично в левую сторону. Долгий вдох, резкий выдох.

Упражнение 4. Разминаемся.

ИП: ноги на ширине плеч, стоим прямо, руки по швам. Медленно поднимаем прямую правую руку вперед (на 90 градусов) ладонью вниз, одновременно делаем глубокий вдох. Резко поворачиваем горизонтально руку вправо, вращая ладонь вверх и одновременно смещаем бедра влево. Выдох. Медленно возвращаем руку вперед и бедра в среднее положение, одновременно делая глубокий вдох. Быстро возвращаемся в ИП и выдыхаем. Повторяем с движением в другую сторону. Долгий вдох, резкий выдох.

Основной блок. Дыхание равномерное.

Упражнение 5. Гребля.

ИП: ноги на ширине плеч или чуть шире, стоим прямо, руки впереди, пальцы собраны в кулак, но не зажаты, кулаки горизонтально. Переносим вес на правую ногу. В горизонтальной плоскости отводим локти назад, одновременно их сгибая, как будто отжимаемся.

Одновременно с этим движением сгибаем левую ногу в колене отводя ее назад. Возвращаемся в ИП. Повторяем с другой ногой. Опорную ногу стараемся не сгибать.

Упражнение 6. Танец.

ИП ноги на ширине плеч или чуть шире, стоим прямо, руки на поясе. Переносим вес на правую ногу. Поднимаем вперед и вправо левую ногу до уровня пояса, сгибая ее в колене. Одновременно, не изменяя угол сгиба правой руки в локте, выносим локоть навстречу левому колену, пальцы левой кисти сжаты в кулак, направлены в сторону лица и поворачиваем голову вправо — смотрим на свое плечо. Возвращаемся в ИП. Прыжком ставим ноги вместе. Возвращаемся в ИП. Повторяем с противоположными конечностями.

Упражнение 7. Марш.

Бодро маршируем на месте под музыку восстанавливая дыхание.

Упражнение 8. Приседания.

ИП: ноги вместе, стоим прямо, руки на поясе. Делаем шаг вправо, приседаем одновременно вытягивая руки вперед. Возвращаемся в ИП и повторяем в другую сторону.



Упражнение 4. Разминаемся.



Упражнение 5. Гребля.



Упражнение 6. Танец.

Упражнение 9. Мельница.

ИП: ноги вместе, стоим прямо, руки на поясе. Вытягиваем правую руку вперед, кисти разжаты и делаем оборот в боковой плоскости. При прохождении рукой нижнего и верхнего положений ставим левую ногу на носочек. ИП. Повторяем с левой рукой и правой ногой. ИП. Обе руки вытягиваем вперед, вращаем, дважды поднимаемся на оба носочка. ИП.

Упражнение 10. Марш.

Бодро маршируем на месте под музыку восстанавливая дыхание.

Упражнение 11. Выпады.

ИП ноги вместе, стоим прямо, руки вытянуты в стороны. Делаем широкий шаг вперед правой ногой, сгибаем ее в колене, переносим на нее вес, тянемся и хлопаем в ладоши под коленом правой ноги. ИП. Отставляем левую ногу в сторону, сгибаем в колене, переносим на нее вес, поворачиваем торс налево, тянемся и хлопаем в ладоши под коленом левой ноги. Возвращаемся в ИП. Повторяем тоже с левой ноги.

Упражнение 12. Аплодисменты себе.

ИП ноги на ширине плеч или чуть шире, стоим прямо, руки на поясе. Поднимаем руки вверх. Переносим вес на правую ногу. Поднимаем вперед левую ногу до уровня пояса, сгибая ее в колене. Одновременно опускаем руки через стороны вниз и хлопаем в ладоши под коленом левой ноги. Возвращаемся в

ИП. Прыжком ставим ноги вместе. Возвращаемся в ИП. Повторяем с другой ногой.

Упражнение 13. Марш.

Бодро маршируем на месте под музыку восстанавливая дыхание.

Завершающий блок.

Упражнение 14. Аплодисменты друзьям.

ИП ноги вместе, стоим прямо, руки на поясе. Поднимаем руки через стороны в горизонтальное положение ладонями вниз и одновременно прыжком ставим ноги шире плеч (стойка звезда). Поднимаем руки из горизонтального положения через стороны вверх и над головой хлопаем в ладоши, одновременно прыжком ставим ноги вместе. ИП.

Упражнение 15. Приветствуем новый день.

Бодро маршируем на месте под музыку восстанавливая дыхание. Затем, подняв руки вверх ладонями вперед, с амплитудой в 45 градусов синхронно машем ими вправо-влево продолжая маршировать.



Упражнение 10. Выпады.



Упражнение 12.
Аплодисменты себе.

Плавно уменьшаем темп выполнения упражнения и возвращаемся в ИП. Дружно аплодируем себе, участникам и ведущим и выдвигаемся на завтрак.

Если перед зарядкой необходимо принести к месту проведения аппаратуру и убрать ее после окончания разминки — используем помощь участников или заранее назначаем дежурных.

Раздел 3. Физкультурные паузы.

Упражнения для кистей рук.

Сжимаем и разжимаем пальцы рук, расслабляя мышцы, затем, сжав пальцы в кулак крутим руками вправо и влево. Разгибаем большие пальцы рук (знак «ВО!») и делаем ими вращательные движения. Сжимаем все пальцы в кулак и поочередно их разгибаем.

Упражнения для шеи.

Плавно наклоняем голову вперед, затем назад - упражнения для мышц шеи, нужно выполнять не спеша, без резких движений. Медленно поворачиваем голову сначала направо, затем налево, затем выполняем круговые движения головой — опускаем подбородок груди, прижимаемся ухом к левому плечу, откидываем голову назад, прижимаемся ухом к правому плечу. Делаем несколько оборотов против часовой, а затем и по часовой стрелке.

Упражнения для суставов и связок.

Вращение, отведение и приведение, напряжение и расслабление, дыхание. Стоя, делаем серию глубоких вдохов и выдохов, кладем кисти рук на плечи и производим вращательные движения локтями вперед и назад по 7–10 раз в спокойном темпе. Вытягиваем поочередно руки вперед, затем опускаем их вниз и встряхиваем кистями расслабляя мышцы. Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль тела по швам начинаем плавно поднимать руки через стороны вверх так, чтобы в верхней точке ладони смотрели навстречу друг другу. Когда руки достигнут верхней точки встаем на носочки и тянемся пальцами рук к потолку. Далее — в обратном порядке. Повторяем упражнение 7-10 раз.

Встаем прямо, ноги на ширину плеч, заводим руки за голову, сцепляем пальцы и выполняем сначала круговые движения тазом по часовой стрелке, затем против. Не меняя стойки и положения рук выполняем наклоны в стороны и неглубокие приседания. Затем вращаем торс в разные стороны скручиваясь в пояс.

Гимнастика для глаз.

Держа голову ровно и глядя прямо перед собой, переводим взгляд в передний правый верхний угол помещения. Ведем взгляд по диагонали передней стены, перемещая его в передний левый нижний угол не изменяя положения головы - двигаются только глаза. Затем, аналогично, поднимаем взгляд вверх — в передний левый верхний угол и ведем взгляд по другой диагонали передней стены, в направлении переднего правого нижнего угла, затем — в обратном направлении.

Закрываем глаза не несколько секунд, затем попеременно, то зажимаем глаза, то смотрим вдаль. Делаем несколько круговых движения глазами через верх и низ в правую, а затем в левую сторону. Вытягиваем вперед руку, поднимаем вверх большой палец и попеременно фокусируем взгляд то на пальце, то на передней стене помещения.

В физ.паузы можно добавить упражнения на развитие координации и вестибулярного аппарата. Кроме того, комплексы упражнения для физ.пауз приведены в СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Приложение 10 «Комплексы упражнений физкультурных пауз».

Раздел 4. Физическая активность после занятий.

В первый же день попросите участников не выкидывать пластиковые бутылки из-под напитков, а складывать их с навинченными крышками в определенное место, организованное в доступном месте — заведите емкую коробку или большой мешок. Пластиковая тара потребуется для проведения активных игр. Пол-литровые емкости, наполненные водой можно использовать для метания, а бутылки побольше — в качестве кеглей, разметки, мишеней и т.п.

В вопросе создания условий для физической активности детей и подростков существует ряд стереотипов и заблуждений. Наиболее распространенным вариантом непрофессионального подхода к организации активного отдыха неспортивных школьников является игра в футбол — он достаточно травмоопасен, особенно в тех случаях, когда на поле встречаются ученики, игравшие ранее и те, кто видит мяч впервые, ведь «чайники» не готовы к тому, что мяч тяжелый и летит так быстро, а игроки с опытом действуют всерьез. Кроме того, футбол грозит порванной обувью и грязной одеждой. Имеет значение и тот факт, что девочки в футбол играть не будут, а ведь им тоже требуется физическая нагрузка.



Одной из самых привлекательных активных командных игр является фрисби или летающая тарелка. Пригласив учеников на улицу покидать тарелочку можно не напрягаясь обеспечить им активный отдых на 15-45 минут. Полезно знать, что фрисби не предполагает судей и при возникновении спорных ситуации тарелка переходит той команде, которая молчит. Фрисби стоит не дорого, занимает мало места, игра не требует специальной площадки, обеспечивает участникам двигательную активность, развивает реакцию и координацию — это хороший вариант активности перед ужином. Однако фрисби из «Ашана» плохо летает и лучше запастись более продвинутым вариантом.

Обратите внимание, что большинство активных игр не стоит проводить на асфальтированных или бетонных площадках — твердые покрытия, особенно в отсутствие правильно подобранной и надежно зафиксированной на ноге обуви травмоопасны!

Такие площадки используются, преимущественно для катания на роликовых коньках скейтбордах...

Еще одно заблуждение состоит в том, что занятие активным отдыхом школьников является сложной задачей, решение которой требует наличие специальных знаний и различного инвентаря. Это не так — нужно только желание и некоторая фантазия. Если в вашем распоряжении совсем нет спортивного инвентаря — устройте кегельбан — наполните водой пластиковые бутылки, поставьте их на твердой площадке и предложите участникам их повалить. Для этого подойдет любой мяч - футбольный, волейбольный, баскетбольный, детский резиновый, в конце концов, сбивать кегли можно такой же пластиковой бутылкой, наполненной водой. Можно устроить тир,



кидая шишки в пластиковые бутылки из-под напитков, поставленные на скамейку или подвешенные на ветке. Чем больше воды в висящей бутылке, тем меньше ее раскачивает ветром и тем проще в нее

попасть. В качестве более спокойного занятия попросите мальчиков набрать шишек, а девочек выложить ими крупную эмблему или название курса для того, чтобы сделать на этом фоне групповую фотографию. Эти, казалось-бы «простецкие» занятия, на самом деле дают эффект — дети не сидят по комнатам или беседкам а двигаются, приседают, нагибаются, ходят, взаимодействуют, получают навыки командной работы и при этом пребывают на свежем воздухе.

Однако, есть и более спортивные мероприятия, которые можно легко организовать при помощи дешевого и доступного инвентаря и офисных принадлежностей.

Командная эстафета 1.

Длительность: от 30 минут.

Место проведения — пляж или лужайка (газон).

Инвентарь.

- пакеты фасовочные в рулоне 30x40см;
- мешки для строительного мусора (зеленые) или черные мешки для мусора 120-170 литров — 2-3 штуки на команду;
- мячи для большого тенниса — 9 шт. на каждую команду;
- речной песок на 1/3 насыпать в фасовочные пакеты и завязать;
- или взять пластиковые бутылки, наполненные водой — 6-8 штук на команду;
- корзины для мусора, пластиковые ведра или тазики — по 2-3 штуки на команду.

Разметка и оборудование площадки, подготовка инвентаря.



Доступным методом отмечаем линию старта, отсчитываем от нее 15-20 шагов по прямой и на земле раскладываем большой мешок, поперек линии движения, фиксируем его по углам пакетами с песком или пластиковыми бутылками с водой. Между линией старта и мешком, чуть сбоку от линии движения размещаем равномерно 2-3 корзины. При необходимости фиксируем их пакетами с песком или пластиковой бутылкой с водой. Укладываем по 4 мяча для большого тенниса в пакет и завязываем, потребуется 2 пакета на каждую команду.

Готовим эстафетный мяч — обычно тот же мяч для большого тенниса, но имеющий метку для того, чтобы отличить его от остальных мячей. Если в качестве эстафетного мяча взять большой (баскетбольный), то эстафета будет сложнее и веселее — вариант для старших школьников. Повторяем процедуру, обустроив для каждой команды свою дистанцию и располагая их параллельно друг другу.

Описание этапов.

1-й участник каждой команды держит в руке мяч — эстафетную палочку, стартует и добежав до мешка, берет лежащий на нем мешок встает внутрь него ногами и прыгает в нем обратно к старту. Задача — не разорвать мешок, добраться до точки старта быстрее соперника. Добравшись до финиша он передает эстафету — мяч второму участнику, и после его старта, вылезает из мешка и отдает мешок следующему, третьему участнику.

2-й участник держит 2 завязанных пакета с мячами для большого тенниса по 4 штуки в каждом. Получив эстафету (мяч) он кидает пакеты с мячами так, чтобы они попали на лежащий мешок. Пакет с мячами, не попавший на мешок подбирается участником, возвращается на старт и кидается вновь, пока оба пакета не окажутся на мешке. После чего он передает эстафету (мяч) следующему участнику.

3-й участник получив эстафету (мяч) залезает в мешок, полученный от первого участника и прыгает в нем до пакетов с мячами (можно мешок больше не использовать и добраться до мячей бегом). Там он вылезает из мешка, достает из пакетов мячи, убирает пустые пакеты в мешок и оставляет его фиксируя от уноса ветром. Затем, удерживая одновременно, без помощи карманов 9 мячей возвращается на старт. Если пакеты унесло ветром, то он с 9-ю мячами бежит их собирать — об этом нужно предупредить участника еще раз перед стартом! Добежав до места своего старта участник кладет мячи в пакет (в таз, корзину) и передает эстафету (мяч) следующему участнику. Нужно передать не любой, а именно эстафетный мяч.



4-й участник, получив эстафету начинает кидать 8 мячей в ближайшую корзину. Кинув все 8 мячей он бежит к этой корзине и попавшие в нее мячи кидает в следующую, затем собирает не попавшие в первую корзину мячи и оставляет их в ней, добегают до второй корзины, собирает в нее не попавшие мячи и с эстафетным мячом возвращается на старт, передавая его следующему участнику.

5-й участник, получив эстафетный мяч бежит к лежащему на земле мешку, собирает в него весь использованный его командой инвентарь и возвращается к линии старта.

Примечания.

1. Если детей мало — формируем одну команду. В этом случае этапы можно организовать не челноком, а в круговую - вокруг зрителей (группы поддержки).
2. Если игру организовал один преподаватель, то он является лидером группы поддержки и определяет ее активность. Если организаторами являются несколько преподавателей — они участвуют в эстафете в качестве члена команды, например на 5-м этапе.

Важно:

- чтобы все ученики были вовлечены в мероприятие (в качестве участника или в группе поддержки) и помогали в его подготовке;
- основная цель — физическая активность и тимбилдинг, по этому соревновательный аспект не должен доминировать.

Награждение полезно провести в формате чаепития, создать атмосферу, способствующую комфортному общению — негромкая музыка, неяркий свет.

Командная эстафета 2.

Длительность: 30 минут.

Место проведения — площадка с твердым покрытием.

Инвентарь.

- баскетбольный мяч — 1 шт. на каждую команду;
 - мел или пластиковые бутылки, наполненные водой — 3 штуки на команду;
- разметку дистанции можно произвести и фасовочными пакетами, насыпав в них речной песок на 1/3 и завязав.

Разметка и оборудование площадки, подготовка инвентаря.

Мелом отмечаем линию старта или ставим пластиковую бутылку, наполненных водой, отсчитываем от нее 7-10 шагов по прямой и мелом или пластиковой бутылкой с водой отмечаем промежуточную точку дистанции, отсчитываем от нее еще 7-10 шагов по прямой и отмечаем точку разворота. Повторяем процедуру, обустроив для каждой команды свою дистанцию и располагая их параллельно друг другу.

Описание этапов.

1-й участник каждой команды берет мяч — эстафетную палочку, и движется к точке разворота, ведя мяч как в баскетболе, затем, не переставая чеканить мячом возвращается к точке старта и передает мяч следующему участнику.

2-й участник, получив мяч садится на корточки, зажимает мяч между коленями и не меняя положения, прыжками преодолевает дистанцию туда и обратно и передает мяч следующему участнику.

3-й участник получив мяч, приседает и гусиным шагом, на корточках преодолевает дистанцию и передает эстафету следующему участнику.

4-й участник, получив мяч бежит до промежуточной точки, кидает оттуда мяч назад, следующему, 5-му участнику, и бежит к точке разворота. 5-й участник, поймав мяч



бежит до промежуточной точки и оттуда кидает его 4-му участнику, находящемуся на точке разворота. Далее, 4-й участник с мячом бежит обратно, до промежуточной точки, а 5-й участник — вперед, на точку разворота. Затем 4-й участник, с промежуточной точки бросает мяч 5-му участнику, находящемуся на точке разворота. 5-й ловит мяч и оба бегут обратно — 4-й участник на точку старта, а 5-й на промежуточную точку. Достигнув новых точек 5-й участник с промежуточной точки бросает мяч 4-му, находящемуся на старте, после чего тоже возвращается на старт.

Если на последнем этапе задействовать более 2-х человек и разбить дистанцию более чем на 2 отрезка, то после некоторой тренировки этап выглядит очень захватывающе. На основе этого этапа можно организовать целую игру. В этом случае, дистанцию прокладывают не в линию, а по кругу. Для проведения игры лучше уйти с асфальтового или бетонного покрытия на более мягкое — грунтовое, травяное, песчаное и т.п. Для разметки большого круга нужно взять веревку, один конец которой закрепить на колышке, вбитом в центре площадки и отмерив от этого конца длину радиуса будущего круга взять веревку за это место и удерживая ее в натянутом состоянии обойти вокруг колышка. Известно, что этим же расстоянием, т.е. радиусом, можно поделить круг на 6 равных частей.



Примечания.

1. Если детей мало — формируем одну команду. В этом случае этапы можно организовать не челноком, а в круговую — вокруг зрителей (группы поддержки).
2. Если игру организовал один преподаватель, то он является лидером группы поддержки и обеспечивает ее активность. Если организаторами являются несколько преподавателей — они участвуют в эстафете в качестве члена команды.

Важно:

- чтобы все ученики были вовлечены в мероприятие (в качестве участника или в группе поддержки) и помогали в его подготовке;
- основная цель — физическая активность и тимбилдинг, по этому соревновательный аспект не должен доминировать. Награждение полезно провести в формате чаепития, создать атмосферу, способствующую комфортному общению — негромкая музыка, неяркий свет.

Раздел 5. «День здоровья».

Выше уже обсуждался вопрос проведения «Дня здоровья». Для того, чтобы показать, что мероприятие это достаточно сложное и требует от организаторов смекалки, специфического инвентаря и богатого практического опыта, приведем здесь описание лишь нескольких этапов «Дня здоровья» в нашем исполнении. Данный раздел приведен исключительно в ознакомительных целях — не пытайтесь повторять это дома! :)

Чекпоинт «Тир».

Время прохождения до 20 минут. Участники по прибытии на точку должны указать это место на карте местности, собрать массо-габаритный макет (ММГ) автомата Калашникова или пистолета Макарова на выбор или оба, в зависимости от численности команды. Выполнив это задание, они получают доступ к пневматическому оружию с ограниченным числом выстрелов. Из этого оружия они расстреливают надувные шары, только в одном из которых лежат координаты следующего чекпоинта. Чтобы сэкономить время прохождения этапа на сборке ММГ или в отсутствие подобных навыков, участник может попытаться расстрелять шары из рогатки, имеющейся в арсенале чекпоинта.



Чекпоинт «Туристический лагерь».

Время прохождения до 30 минут. Участники по прибытии на точку должны из предоставленного инвентаря разбить лагерь — поставить палатки, собрать мобильный стол и расставить складные стулья, указать это место на карте местности, и затем разобрать рюкзаки, разложить в палатках спальники, в одном из которых они найдут координаты следующего чекпоинта. В установке каждой палатки участвуют 2 человека. Если численность участников велика или их нужно занять на этом чекпоинте продолжительное время — устраиваются мини-соревнования по распиливанию бревна двуручной пилой. Обычно, прохождение этого чекпоинта сопровождается организацией питания или чаепития для участников игры.

Чекпоинт «Веровочные курсы».

Время прохождения от 20 минут и более. Название говорит само за себя — участникам, чтобы



добраться до координат следующего этапа требуется преодолеть различные веревочные конструкции и искусственные или естественные препятствия при помощи альпинистского снаряжения. Очевидно, что участникам для прохождения чекпоинта обеспечивается подвесная страховка, выдается защитная экипировка.

Прохождение каждого чекпоинта может начинаться с экспресс-обучения участников правилам эксплуатации инвентаря и навыкам работы с ним.



Т автора и вместо заключения.

Пособие написано в качестве дипломной работы для курса переподготовки «Физическая культура и спорт» ННГУ им. Н.И.Лобачевского, обучение на котором стало для меня отличным поводом перенести на бумагу многолетнюю практику организации таких видов активного отдыха, как вело- и пешие походы, горные лыжи (обучение катанию людей от 6 до 60+), регулярные занятия физической культурой с семьей, работа гидом, аниматором, инструктором, тренером в свободное время, ведь моя основная работа — инженер- физик, а активный отдых — любимое хобби. В этом году я решил официально подтвердить свою квалификацию и право вести профессиональную деятельность в направлениях, перечисленных выше. Перед закрытием сезона получил лицензию инструктора по горным лыжам ВАГИ/РНГШ, теперь готовлюсь к защите диплома «Тренер — педагог». Обучение позволило по-новому взглянуть на некоторые аспекты, переосмыслить ряд моментов, в результате то, что у меня уже давно и неплохо получалось, несомненно станет еще лучше, кроме того, этот курс откроет возможность пройти обучение по направлению лечебная физкультура и реабилитация, а это уже серьезная теоретическая база о которой раньше можно было только мечтать.



Несмотря на то, что пособие писалось на самоизоляции и свободного времени в этот период было достаточно, значительный объем материала по ряду причин остался за рамками этого повествования. Возможно в будущем, выйдут дополнения. В то же время, руководствуясь изложенными здесь материалами вполне реально организовать физическую активность школьников не только на профильных учебных сменах, но и обеспечить отдыхающим от школы ученикам веселые, динамичные каникулы.

Тексты и иллюстрации данного пособия — это оригинальный авторский материал. Часть фотографий сделана специально для этого пособия, а остальные взяты из семейного фото-архива. На каждом фото присутствует мой сын, Николай, который здорово помог мне при оформлении данной работы.

Эта версия методического пособия планируется к размещению в свободном доступе при условии сохранения авторства и целостности материала. Согласовать вопросы частичной или полной перепечатки данных материалов и их коммерческого использования со мной можно по электронной почте stulovchikov@yandex.ru.

Постоянное место размещения этого пособия в интернете — наш сайт: <http://www.4nik.ru/active.html> там же будут появляться обновления и дополнения.

Сергей Стуловчиков, апрель 2020г.



Введение.....	1
Часть 1. Идеология организации физ. активности школьников на основе игрового подхода... 2	
Практический пример.....	3
Распорядок дня.....	4
Часть 2. Игровые и физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений.....	5
Раздел 1. Глобальный квест.....	5
Теория.....	5
Подготовка.....	7
Игра.....	7
Раздел 2. Утренняя разминка под музыку.....	8
Вводный блок.....	8
Основной блок.....	9
Завершающий блок.....	10
Раздел 3. Физкультурные паузы.....	11
Упражнения для кистей рук.....	11
Упражнения для шеи.....	11
Упражнения для суставов и связок.....	11
Гимнастика для глаз.....	11
Раздел 4. Физическая активность после занятий.....	12
Командная эстафета 1.....	13
Инвентарь.....	13
Разметка и оборудование площадки, подготовка инвентаря.....	13
Описание этапов.....	13
Примечания.....	14
Командная эстафета 2.....	14
Инвентарь.....	14
Разметка и оборудование площадки, подготовка инвентаря.....	14
Описание этапов.....	15
Примечания.....	15
Раздел 5. «День здоровья».....	16
От автора и вместо заключения.....	17