

Система спортивно-оздоровительной работы в школе-интернате: планирование, реализация, мониторинг достижений обучающихся

Крахмаль Ирина Михайловна, учитель физической культуры, отличник физической культуры и спорта

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но, ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

А.Мюссе (1810-1857) французский поэт.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Достижение этой цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики. И не секрет, что единственное действенное средство реабилитации, социальной адаптации и укрепления здоровья детей и подростков, имеющих особые образовательные потребности в сегодняшней школе – *эффективная физическая культура и спорт*. Очень важно понимать, что двигательная активность является естественной потребностью организма человека. В этой связи особенно актуальна систематическая двигательная активность в режиме дня школьника с ОВЗ. В нашей школе за многие годы сложилась своя система оздоровительной физкультурно-спортивной работы. Вот ее три направления: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим дня школы-интерната; внеклассная физкультурно-спортивная работа; физкультурно-массовые спортивные мероприятия.

Цель физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим дня школы-интерната - внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника. В школе имеются все условия для создания здоровьесберегающей среды для обучающихся, богатая природная и материальная база: стадион с гимнастическим городком, футбольным полем, беговыми дорожками и спортивными площадками; 2 спортивных зала; тренажерный зал с многофункциональными тренажерами; спортивный инвентарь; фитобар; медицинский кабинет; кабинет здоровья и психологической разгрузки, работающие по плану реализации мероприятий по внедрению системы мониторинга здоровья детей. Ежегодно в школе организуется диспансеризация.

Кто-нибудь знает, задумывался, сколько надо двигаться школьнику? От 6 тысяч до 48 тысяч движений ежедневно. Ему надо дать возможность пройти, пробежать и попрыгать в день до 7 км. Вот столько много надо двигаться школьнику! Наш педагогический коллектив понимает и принимает такую позицию. Для нас важно создание единого пространства воспитания и развития детей в школе с помощью средств физической культуры. Мы должны помнить, что здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, а движение – это жизнь!

Начинается утро в школе: с простой, но полезной, всем нам известной - *утренней гимнастики* с целью создания у детей хорошего настроения, поднятия эмоционального и мышечного тонуса, активизации дальнейшей деятельности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно под контролем воспитателя. При произвольном построении, в хорошо проветренной комнате, воспитатель, физорг или дежурный располагаются лицом к ребятам и выполняют упражнения со всеми учащимися. Они же подают основные команды, объясняют ученикам упражнения и ведут подсчет. Начинается зарядка с разных видов ходьбы в чередовании с бегом в среднем темпе. После ходьбы и

бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений: За ними даются прыжки и более интенсивный бег на месте. Заканчивается утренняя гимнастика заминкой, ходьбой с различными положениями рук. «успокаивающей дыхание». Комплекс состоит из нескольких общеразвивающих упражнений низкой интенсивности и периодически меняется. Постепенно упражнения усложняются, и увеличивается темп движений.

Уроки физической культуры, как основная форма физического воспитания, проводится 3 раза в неделю и по возможности на свежем воздухе. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволяет нашим учителям найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей. Для повышения интереса учащихся к уроку физической культуры, используются её нетрадиционные методы обучения: степ-аэробикой; степ-аэробикой баскетбольной; фитбол-гимнастикой; оздоровительной гимнастикой; простыми элементами художественной гимнастики; стретчингом.

Также учащиеся получают хорошую физическую нагрузку на *уроках ритмики*, которые проводятся 1-2 раза в неделю в зависимости от программы. Занятия музыкально-ритмическими движениями направлены на повышение физических возможностей ребенка путем равномерного развития всей мышечной системы, а также на профилактику и коррекцию некоторых физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника, плоскостопие).

Физкультурные минутки на уроках и занятиях самоподготовки – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Физические упражнения и подвижные игры на больших переменах – проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения умственного утомления.

Очень интересно у нас проходят организованные музыкальные *двигательные перемены* под названием «весёлые перемены». Дежурный по школе класс всю неделю организывает двигательные, подвижные игры это такие игры как: «Ручеек», «Кошки – мышки», попрыгать в резинке и т.д.

Внеклассная физкультурно - оздоровительная работа и физкультурно-массовые спортивные мероприятия – тоже очень важные формы активного отдыха. Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по оздоровительному физкультурно-спортивному направлению. Создаются и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. *Программа школы – «Дорога к доброму здоровью»*. Программы внеурочной деятельности: «Санитарно-гигиенические навыки», «Комплексная программа ЗОЖ и профилактика вредных привычек». Работа по пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся организована по следующим

направлениям: оформление стенда «Наши достижения», просмотр телевизионных трансляций спортивных соревнований; выпуск новостей о спортивной жизни школы через школьный сайт и газету «Школьная жизнь».

Динамическая пауза в нашей школе – является ежедневным внеурочным занятием по ФГОС и носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Динамическая пауза проводится под руководством учителя, который использует подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее. Игровое содержание динамической паузы соответствует возрастным особенностям и интересам младших школьников; согласовывается с содержанием программы начальной школы по физической культуре, дополняя ее и способствуя лучшему усвоению, закреплению у них необходимых двигательных навыков.

Воспитателями ежедневно проводятся *спортивные часы – подвижные игры и физические упражнения во время прогулки*. Прогулка – это один из важнейших режимных моментов нашей школы, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке воспитатели планируют так, чтобы была обеспечена системность, последовательность подачи всего программного материала, способность закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышение двигательной активности детей. Тематические спортивные часы проводятся раз в неделю.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и во внеурочной деятельности способствуют укреплению здоровья учащихся, активному отдыху, поддержанию работоспособности, развитию у учащихся интереса и привычки к систематическому применению средств физической культуры и спорта. В ходе поисков инновационных подходов к организации учебных занятий всё больше учитываются особая значимость и привлекательность для детей игровой деятельности. Развивается тенденция к использованию на занятиях совершенно новых и спортивно-динамичных игр, таких как «скокбол». Подвижные игры выступают одновременно средством реализации двигательной активности и средством коррекции моторных нарушений Педагогический коллектив решил активно использовать современные педагогические технологии: суставную пластическую гимнастику, метод сопряженного психофизического развития учащихся во внеучебной деятельности. По нашему мнению они стимулируют развитие коммуникативных и физических качеств, дают активный отдых после напряженных занятий в школе.

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют *в самостоятельной двигательной деятельности*. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к

достижению увлекающей его цели. Стимулом самостоятельной двигательной активности наших обучающихся воспитанников всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий, а на участке - спортивного снаряжения, спортивного инвентаря.

В нашей школе имеет место *дополнительное образование*. Культивируемые виды спорта у нас - это легкая атлетика, волейбол и теннис. Работает секция по легкой атлетике, тяжелой атлетике «Атлет», кружок по ОФП.

Цель наших физкультурно-массовых и спортивных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых. Каждый наш воспитанник должен участвовать в соревнованиях не менее 8 раз в учебном году.

«Нас не догонишь!». Под таким девизом, сентябрь начинается с праздника любителей бега «осеннего кросса» с забегами по классам со своими педагогами и другими желающими работниками школы-интерната. С начала ноября и по 11 декабря в школе проходят серии спортивных мероприятий, посвященных Декаде инвалидов: «Неделя прыгуна», «Школа мяча» в начальной школе. В старшей школе проводится «Дни здоровья», Спартакиада по 7 видам спорта: л/атлетика, кросс, н/теннис, волейбол, лыжные гонки, бадминтон, шашки. Конкурс «Лучший спортсмен школы». Итоги конкурса подводятся в мае. В рамках месячника военно-патриотической работы традиционно проводятся по всей школе: Зарницы, конкурс «А ну-ка, парни!»; веселые старты; танцевальный марафон «Стартинейджер»; праздники «А ну-ка, мальчики, а ну-ка, девочки!», «Аты-баты, шли солдаты!».

Проводятся **СОВМЕСТНЫЕ МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**: с кадетами; с учащимися средней Озерской школы; с родителями (Папа, мама, я – спортивная семья).

Ежегодно школа участвует: в Спартакиаде общеобразовательных школ Тальменского района; много лет является победителями и призерами краевой Спартакиады для детей с ОВЗ; победители и призеры городской спартакиады для детей и молодежи с ОВЗ в видах спорта: легкоатлетический кросс, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, боулинг, плавание, дартс; в первенствах и чемпионатах Алтайского края по разным видам спорта; в летней и зимней Спартакиаде инвалидов России по слуху (есть победители и призёры); в массовых "Праздниках Здоровья" (есть победители и призёры); в лыжной и легкоатлетической эстафете на призы газеты «Алтайская правда».

Наши достижения. Многие воспитанники школы – одаренные дети талантливые спортсмены. Начиная занятия спортом в стенах нашей школы, дошли до побед всероссийского масштаба. За последние 5 лет в российских соревнованиях приняло участие 277 человек. Было завоевано 207 медалей: золотых – 61, серебряных – 90, бронзовых – 56.

При помощи финансовой поддержки Крайсportуправления и администрации нашей школы наши дети имеют возможность выезжать на Всероссийские соревнования, а значит ездить по стране, посещать её достопримечательные места, спорткомплексы. География выступлений наших

спортсменов очень обширная: Москва, Брянск, Орел, Курск, Ростов на Дону, Краснодар, Красноярск, Саранск, Волгоград, Пермь, Уфа, Искитим, Барнаул, Белгород, Псков, Новоалтайск, Волгоград, Екатеринбург, Санкт-Петербург, Владимир, Горный- Алтай, Пенза, Зеленоград, Чебоксары и т.д.

Школа гордится тем, что выпустила 5 мастеров спорта, свыше 50 человек – КМС, десятки чемпионов России по волейболу, легкой атлетике, лыжным гонкам, настольному теннису. Многие выпускники являлись членами сборной команд России.

Шуваев Александр – наш выпускник 2010г. - заслуженный мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, до сих пор в составе сборной команды Новосибирского Центра Высшего спортивного мастерства по волейболу и пляжному волейболу. Серебряный и бронзовый призер Сурдлимпийских игр, двукратный призер чемпионатов мира и чемпионатов Европы, буквально 22.03.2021г. снова чемпион России!

Селютин Максим – наш выпускник 2008г. на летних XXI Сурдлимпийских играх 2009 года в Тайпее (Китай), играв в составе российской команды в волейбол, стал Чемпионом Сурдлимпийских игр. Присвоено звание «Заслуженный мастер спорта».

Калинин Дмитрий был в 2006г. в Португалии на чемпионате Европы по легкоатлетическому кроссу, стал бронзовым призером. Удостоен звания «Лауреат межрегиональной премии» и «Достояние Сибири». Награжден золотым знаком и денежной премией.

Большой вклад в развитие физкультуры, спорта и воспитание обучающихся нашей школы внесли учителя физической культуры, отличники физической культуры и спорта. *Боевой Иван Александрович*, стаж работы в нашей школе 50 лет. Много имеет, наград. Самое значимое: Занесен в энциклопедию «Лучшие люди России», награжден дипломом энциклопедии «Одаренные дети – будущее России». Ему была удостоена честь быть факелоносцем Эстафеты Олимпийского огня "Сочи - 2014". Про таких говорят: неравнодушный человек. С этого учебного 2021 года находится на заслуженном отдыхе. Продолжает традиции отца *Боевой Максим Иванович*. Имеет много наград. Победитель Всероссийского конкурса «Лучший детский тренер страны», награжден дипломом Олимпийского комитета России. *Крахмаль Ирина Михайловна*. Имеет также много наград. Призер районного конкурса «Учитель, воспитатель, вожатый – 2003».

Ребенок – это наше продолжение, любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжелая работа. На мой взгляд, некоторые нынешние воспитанники не менее талантливы, имеют потенциал добиться успехов, подают надежды! Поэтому, дорогие коллеги, от нашей умелой, рациональной организации двигательной активности наших воспитанников зависит их здоровье, физическое развитие и психоэмоциональный комфорт.