

—
Практическое
руководство
для директоров
школ и учителей
—

РОЖДЕНЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ

АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ





Дорогие друзья!

Уважаемые директора школ и учителя!

Одним из приоритетных направлений деятельности международного Олимпийского движения и Олимпийского комитета России является развитие массового спорта и, в частности, создание условий для приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни и участию в массовых спортивных мероприятиях.

Данное руководство «Рождены для движения: активные школы» предлагает эффективный подход к формированию культуры двигательной активности в начальной школе. Качественный урок физкультуры, как минимум 60 минут двигательной активности каждый день до, во время и после уроков, а также участие родителей и учителей в спортивных мероприятиях школы создают благоприятные условия для того, чтобы привить детям любовь и интерес к занятиям спортом, дать им возможность максимально раскрыть свой жизненный потенциал как в школе, так и в последующей жизни.

В настоящее время ОКР уже реализует Программу содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна». Комиссия ОКР «Спорт для всех» отвечает за координацию и взаимодействие с Международной ассоциацией «Спорт для всех», а также за проведение различных проектов и мероприятий по развитию массового спорта на территории Российской Федерации.

Наша с вами общая задача – объединить усилия администраций школ, преподавателей физкультуры, родителей, тренеров и некоммерческих организаций для того, чтобы каждая школа могла стать активной на благо будущего наших детей и страны. Олимпийский комитет России поддерживает призыв «Рождены для движения: активные школы» и надеется на его широкую интеграцию на территории России.

Президент ОКР

А.Д. Жуков



20 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИВОДЯТ К УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ МОЗГА В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ЧАСА ^{53e, 54e}

30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ^{55e}



АКТИВНЫЕ В ДЕТСТВЕ – УСПЕШНЫЕ В ЖИЗНИ

ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДЕТИ ВО ВСЕМ ДОБИВАЮТСЯ УСПЕХА. В ШКОЛЕ У НИХ ЛУЧШЕ УСПЕВАЕМОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА И КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ. БЛАГОДАря ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У НИХ ПОВЫШАЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЧЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ЭКОНОМИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ.

ЛЮБОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ДОСТИЧЬ УСПЕХА НА ЭТОМ ПУТИ. ЧТОБЫ ДЕТИ МОГЛИ МАКСИМАЛЬНО РАЗВИТЬ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, НЕОБХОДИМО ФОРМИРОВАТЬ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ШКОЛЕ И ПРЕДОСТАВИТЬ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ДВИГАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО УЧЕБНОГО ДНЯ: ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ УРОКОВ.

СОВРЕМЕННОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЕТЕЙ – САМОЕ ПАССИВНОЕ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ДЕТИ ВСЕ МЕНЬШЕ ИГРАЮТ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, МЕНЬШЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ И НЕ ЛЮБЯТ ФИЗКУЛЬТУРУ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ ДОРОГО ОБХОДИТСЯ ОБЩЕСТВУ И НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТЕЙ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ В ШКОЛЕ.

АКТИВНЫЕ ДЕТИ ВАЖНЫ ДЛЯ УСПЕХА И ШКОЛЫ, И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ. СОЗДАВАЯ УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ, КАК ПОКАЗЫВАЮТ ИССЛЕДОВАНИЯ, РУКОВОДСТВО ШКОЛ НЕ ТОЛЬКО СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ, ПОВЕДЕНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ, НО И ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ИНВЕСТИЦИЮ В РАЗВИТИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ДАННОЕ РУКОВОДСТВО РАЗРАБОТАНО ДЛЯ ДИРЕКТОРОВ ШКОЛ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, А ТАКЖЕ ВСЕХ СПЕЦИАЛИСТОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ В ШКОЛЕ. ОНО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ ОБ ОБЪЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ШКОЛЕ, И ВЛИЯЕТ НА ТО, КАК ЭТА АКТИВНОСТЬ РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ. ВЫБОР, КОТОРЫЙ ВЫ СДЕЛАЕТЕ СЕГОДНЯ, ПОВЛИЯЕТ НА БУДУЩЕЕ ДЕТЕЙ.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ДАННОГО РУКОВОДСТВА НАХОДИТСЯ НА САЙТЕ:
DESIGNEDTOMOVE.ORG/RESOURCES

СОДЕРЖАНИЕ

Данное руководство содержит краткий обзор научных данных, подтверждающих важность двигательной активности в школе, а также практические рекомендации по формированию активного образа жизни в школе для директоров школ и специалистов государственных органов власти, регулирующих систему образования.

1 ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

СТРАНИЦА 11

Обзор неоспоримых научных данных о влиянии физической активности на повышение успеваемости учеников, улучшение поведения и эффективности работы школы в целом.

2 ЧТО ТАКОЕ АКТИВНАЯ ШКОЛА?

СТРАНИЦА 21

Концепция активной школы включает 3 главные составляющие:

- 1) минимум 60 минут физической активности в день;
- 2) качественный урок физкультуры;
- 3) культура активного образа жизни.

3 КАК СТАТЬ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ?

СТРАНИЦА 29

Общие принципы и инструментарий, необходимый администрации школы для того, чтобы оценить текущее положение и разработать план необходимых мер для его улучшения.

4 ПРИМЕРЫ И СОВЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ШКОЛ

СТРАНИЦА 53

Вдохновляющие примеры успешно реализованных подходов из разных стран мира.

5 БИБЛИОГРАФИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

СТРАНИЦА 91

Полезные ресурсы, одобренные экспертами, которые помогут вам в решении поставленной задачи.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Данное руководство – **«Рождены для движения: активные школы»** – предназначено для представителей администрации школ, в том числе директоров, заведующих учебной частью, классных руководителей и учителей. Специалисты, сделавшие вклад в разработку данного издания, работают во многих странах, говорят на разных языках и используют разные термины. Некоторые называют младших школьников «дети», кто-то «ученики». В данном контексте эти слова взаимозаменяемы: речь идет об учащих младшего школьного возраста от 6 до 12 лет.

Ниже приводится краткое пояснение основных терминов, используемых в данном документе.

- **ФИЗИЧЕСКАЯ (ДВИГАТЕЛЬНАЯ) АКТИВНОСТЬ:** любые виды активного движения – зарядка, подвижная игра, организованный спорт, активные перемены между уроками и небольшие перерывы во время урока, активный вид транспорта в школу и обратно домой, любые спортивные упражнения на уроках физкультуры и т.п.

- **СПОРТ:** используется в широком смысле, на основании Устава Совета Европы по спорту (англ. Council of Europe's Charter of Sport), где под этим термином понимаются все виды физической активности, которые посредством регулярных или специально организованных мероприятий – соревнований – имеют своей целью проверять и развивать физическую форму и умственное здоровье. В частности, в данную категорию попадают школьные клубы и секции по футболу, баскетболу и другим командным игровым видам спорта, а также организованные группы танцев, тенниса и боевых искусств.

- **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:** в данном руководстве используется определение Международного совета по спорту и физическому воспитанию (англ. International Council on Sport Science and Physical Education): «Физическая культура направлена на развитие физических умений и навыков таким образом, чтобы дети могли двигаться эффективно и безопасно, и понимать, что они делают».¹

- **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОТ УМЕРЕННОЙ ДО ИНТЕНСИВНОЙ СТЕПЕНИ НАГРУЗКИ:** различные организации по-разному определяют и оценивают степени нагрузки при физической активности. В данном руководстве понимается такой диапазон интенсивности, который приносит ребенку максимальную пользу. На практике это означает, что при умеренной нагрузке ребенок с усилием может разговаривать и активно потеет, а при интенсивной нагрузке ведение разговора становится практически невозможным.

- **ФИЗИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ:** это результат эффективного обучения физической культуре и способность осмысленно и уверенно осуществлять двигательную активность в любых аспектах жизнедеятельности (дома, на работе, в свободное время и на отдыхе, в путешествии, в повседневном общении с другими людьми и т.п.).

- **БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ:** общая моторика, опорно-двигательные навыки, умение держать равновесие и обращаться с мячом (ловить, бросать), которые формируют основу способностей ребенка осуществлять двигательную активность, заниматься спортом и получать удовольствие от активного образа жизни на протяжении всей жизни.

- **ДВИЖЕНИЕ:** используется широко по отношению к любому виду двигательной активности, связанной с перемещением в пространстве в процессе осуществления двигательной активности.

- **ПОДВИЖНАЯ ИГРА:** игры, связанные с разными видами двигательной активности, например, бег, прыжки, произвольные движения и т.п.

- **АКТИВНЫЙ УРОК:** подразумевает включение физической активности в план урока по основным дисциплинам школьной программы.

- **АКТИВНЫЙ (УЧЕБНЫЙ) КЛАСС:** в контексте данного руководства подразумевается учебное помещение, в котором школьники имеют возможность беспрепятственно перемещаться и выполнять различные движения и физические упражнения.

Следует отметить, что научные исследования, посвященные влиянию физической активности на учащихся школ, изучают разные аспекты соотношения между отдельными видами физической активности, их подачей и измерением, например, фитнес, зарядка, участие в спортивных мероприятиях или урок физкультуры. В данном издании мы, по возможности, включили результаты таких исследований. Более подробная информация содержится в первоисточниках, указанных в Главе 5.



В ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ КЛАССАХ ЛУЧШЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ ПО МАТЕМАТИКЕ И РОДНОЙ РЕЧИ (ОСОБЕННО ЧТЕНИЮ И ПРАВОПИСАНИЮ)^{9e,10e,11e}



ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ УСПЕВАЕМОСТИ^{39e}

¹ Подробнее см. «Положение о международной системе физического образования Научного международного совета по спорту и физическому воспитанию» (англ. International Council on Sport Science and Physical Education's International Position Statement on Physical Education).



ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

АКТИВНЫЕ В ШКОЛЕ – УСПЕШНЫЕ В ЖИЗНИ

Научные данные неоспоримы: физическая активность положительно влияет на достижение всех задач, стоящих перед учителем. Если в школе дети регулярно двигаются, то их поведение, внимание, посещаемость и успеваемость улучшаются. Это значит, что в последующем они будут физически и психически здоровы, а также работоспособны.

АКТИВНЫЕ ДЕТИ ПОКАЗЫВАЮТ ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ШКОЛЕ

Многочисленные исследования, проведенные в разных странах мираⁱⁱ, приходят к общему выводу о том, что физическая активность, регулярно осуществляемая в течение дня, улучшает поведение, посещаемость и успеваемость школьников. Такое воздействие наблюдается как сразу после выполнения упражнений, так и в долгосрочной перспективе.

Рис. 1

УЛУЧШЕНИЕ ВНИМАНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ



УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА МОЗГА

ДЕТИ ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ УСВАИВАЮТ МАТЕРИАЛ

УЛУЧШАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ, АНАЛИЗ И ЗАПОМИНАНИЕ НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

УЛУЧШАЕТСЯ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

ДЕТИ ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С РЕШЕНИЕМ ЗАДАЧ И ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЮТ СВОЕ ВРЕМЯ



УЛУЧШАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ В ШКОЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

УКРЕПЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО КОЛЛЕКТИВА

ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРЕБЫВАНИЯ В ШКОЛЕ

УЛУЧШАЕТСЯ ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ И УЧАСТИЕ В ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ

УЛУЧШАЕТСЯ ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ И ПОВЕДЕНИЕ



УЛУЧШАЮТСЯ ОЦЕНКИ

ПОВЫШАЕТСЯ УСПЕВАЕМОСТЬ ПО МАТЕМАТИКЕ И ЧТЕНИЮ

РАЗВИВАЮТСЯ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ



ПОВЫШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ

ПОВЫШАЕТСЯ МОТИВАЦИЯ

РАСТЕТ САМООЦЕНКА

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

УЛУЧШАЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ НА УРОКАХ



20 МИНУТ РАЗМИНКИ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ЧАСА^{53e, 54e}.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕВОСХОДЯТ ОЖИДАНИЯ

Физическая активность создает цепную реакцию положительных результатов: улучшение мозговой деятельности приводит к повышению обучаемости. Хорошее отношение к школе и укрепление физической формы создают дополнительный настрой на учебу. В результате улучшается академическая успеваемость.

АКТИВНЫЕ ДЕТИ: ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ МОЗГ

Последние исследования в области механизмов работы головного мозга не оставляют сомнений в том, что двигательная активность улучшает мозговую деятельность^{1e, 1p, 2e, 3e, 3p}.

Активные дети лучше усваивают учебный материал. Физическая активность развивает восприятие^{4e, 5e, 5p}, концентрацию внимания^{6e, 13p}, память^{3e, 7e, 8e}, мышление^{4e}, способность к планированию^{8e} и другие способности, необходимые для успешного обучения^{4e, 8e}. Физическая активность активизирует умственные процессы, необходимые для изучения математики и грамматики родного языка^{4e, 5e, 5p, 8e, 9e, 10e, 11e, 12e, 13e}.

АКТИВНЫЕ ДЕТИ: ЛУЧШЕ УСПЕВАЕМОСТЬ

Физическая активность определенно связана с повышением успеваемости и учебных показателей. Возрастает количество данных, свидетельствующих о том, что физически активные дети достигают более высоких результатов в учебе, чем их сверстники, ведущие

сидячий образ жизни^{14e, 15e, 12p}. Двигательная активность способствует преодолению трудностей в учебной деятельности учащихся начальных классов и способствует освоению грамоты и письма^{4p, 6p, 7p}.

АКТИВНЫЕ ДЕТИ: ЛУЧШЕ НАСТРОЕНИЕ

Счастливые дети более успешны в школе и в жизни. Исследования показывают, что позитивный опыт физической активности повышает самооценку^{9p, 16e, 17e, 18e, 19e, 20e, 21e}, улучшает настроение^{22e, 23e, 24e}, снижает фрустрирующую напряженность и показатели тревожности у младших школьников^{8p, 11p, 13p}, помогает детям строить более крепкие и разнообразные дружеские отношения^{25e, 26e}.

АКТИВНЫЕ ДЕТИ: КРЕПЧЕ СВЯЗЬ СО ШКОЛОЙ

Физическая активность и спорт создают у детей хорошее отношение к школе. У детей, которые ходят в спортивные секции, развито чувство привязанности к школе^{27e}, они любят школу и больше ценят тот опыт и знания, которые приобретают в школе^{19e, 28e}.



ⁱⁱ Важно отметить, что цитируемые ниже исследования различаются по своей методике. Например, некоторые исследования изучают степень участия детей в физической активности и спорте, а другие оценивают взаимосвязь физической активности и успеваемости. Наша цель в данном издании – продемонстрировать как можно более полный обзор основных выводов.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ШКОЛЫ

Если у школьников есть возможность быть физически активными в течение учебного дня, то школа от этого только выигрывает. Успехи учеников, достигаемые благодаря двигательной активности, позитивно сказываются на всей деятельности школы. За счет внедрения двигательной активности в учебный процесс существенно повышается целый ряд критериев оценки эффективности работы школы школ.

Рис. 2.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ШКОЛЬНУЮ СРЕДУ



УСПЕВАЕМОСТЬ

ВЫШЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКЗАМЕНОВ
ВЫШЕ ТЕМП РАЗВИТИЯ И УРОВЕНЬ
АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ



ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ

ПОВЫШАЕТСЯ ПОСЕЩАЕМОСТЬ
СНИЖАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ
НЕЗАВЕРШЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ



ДИСЦИПЛИНА

ЛУЧШЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ НА УРОКЕ
МЕНЬШЕ СЛУЧАЕВ НАРУШЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ЛУЧШЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ



ШКОЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ И РОДИТЕЛИ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ЛУЧШЕ ОЦЕНКИ
ПОВЕДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ УДОВЛЕТВОРЯЮТ
РОДИТЕЛЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ

В ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ КЛАССАХ ЛУЧШЕ ПРОХОДИТ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Физическая активность идет на пользу всему классу. Например, физическая активность может быть полезным инструментом регулирования поведения в классе. Исследования показали, что программам физической активности всегда сопутствует улучшение поведения в школе^{28с, 29с}. Небольшая зарядка улучшает способность сосредоточиваться^{30с}. Короткая разминка в течение урока мгновенно приводит к повышению внимания. Доказано, что активные уроки сокращают «время бездействия» учеников на уроке^{10с}, а физическая активность в целом способствует улучшению поведения^{31с}. Наблюдения педагогов показывают, что после внедрения программы повышения физической активности учащиеся стали менее конфликтными на уроках и переменах, у них повысился интерес к занятиям по физической культуре и появились новые дружественные контакты и отношения^{11р}.

В АКТИВНЫХ ШКОЛАХ ВЫШЕ ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ И РЕЙТИНГ ШКОЛЫ

Физическая активность положительно влияет на посещаемость. Некоторые исследования показывают, что физически активные школьники в два раза меньше пропускают занятий, чем неактивные дети^{36с}. Другое исследование среди слабоуспевающих детей в Великобритании^{37с} выявило, что посещаемость уроков во время проведения спортивной программы в школе значительно увеличилась по сравнению с общей посещаемостью до ее начала. Кроме того, отмечено, что разнообразные факультативные программы приводят к сокращению числа прогулов.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЛУЧШАЕТ ПОКАЗАТЕЛИ ШКОЛЫ В ЦЕЛОМ

Повышение физической активности в школе (даже при сокращении времени, отведенного на основные предметы) не оказывает негативного влияния на общие показатели успеваемости, а, наоборот, приводит к улучшению успеваемости, а также результатов контрольных тестов и экзаменов^{9с, 10с}. Так, учащиеся с хорошей физической формой показывают результаты контрольных тестов на 40% выше, чем их одноклассники^{39с}.

АКТИВНОСТЬ В КЛАССЕ УЛУЧШАЕТ УСПЕВАЕМОСТЬ

Физическая активность предоставляет превосходную возможность для повышения учебных показателей всего

класса. Она может быть включена как в сам урок (обучение через движение, «активные минутки» во время урока), так и школьный день в целом. Почему так важна физическая активность во время учебного процесса?

- После короткой веселой зарядки (2-3 минуты) учащимся гораздо проще сконцентрироваться на учебной деятельности.
- Всего 5 минут физической активности умеренной интенсивности может значительно облегчить усвоение математики и повысить концентрацию внимания в классе в целом.
- Исследования доказали, что активные классы показывают лучшие результаты контрольных тестов по математике и родной речи (особенно чтению и правописанию).

Ценность этого подхода в том, что он позволяет в простой и занимательной форме повысить двигательную активность учеников в течение учебного дня и улучшить их обучаемость на уроках^{34с, 35с}.



МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ – ОСНОВА БУДУЩЕГО УСПЕХА

Физическая активность задает ребенку «положительный вектор развития» и оказывает влияние на дальнейшую жизнь. Хорошая физическая форма и высокий уровень активности способствуют успешной учебе, хорошей посещаемости занятий и примерному поведению в младших классах. С возрастом сочетание физической активности и хорошей успеваемости положительно влияет на здоровье, работоспособность, уровень благосостояния и создает хорошие предпосылки в будущем привить активный образ жизни собственным детям^{2р, 10р, 14р, 15р, 40е, 41е, 43е, 44е, 50е}. Специалисты считают, что именно начальная школа – это время задать нужное направление успешного развития ребенка.

Базовые двигательные навыки (такие как ползание, ходьба, бег, бросание и ловля предметов) способствуют физическому и умственному развитию ребенка и его социализации^{45е}. Приобретение базовых двигательных навыков в раннем возрасте настолько важно, что некоторые эксперты утверждают, что дети, которые не приобрели эти навыки в раннем возрасте, будут отставать в своем дальнейшем развитии и им будет сложнее наверстать упущенное. Дефицит развития базовых двигательных навыков создает, так называемый, «барьер в развитии», и существует вероятность того, что дети не смогут его преодолеть в последующие годы.

Однако даже дети, которые приобрели базовые двигательные навыки в раннем возрасте, подвержены риску стать неактивными подростками и взрослыми.

В период полового созревания дети часто начинают уклоняться от спорта и физической активности. Для этого существует множество причин. Иногда у них просто нет доступа или возможности заниматься спортом. В других случаях им просто-напросто неинтересно и скучно^{46е}.

Существует невидимая проблема (Рис. 3). Она заключается в том, что в младших классах физиология и психология детей вступают в противоречие. В этом возрасте в коре головного мозга ребенка образуется устойчивая связь между предпочтениями и мотивацией. Мозг начинает фиксировать все, что делает ребенок и что приносит ему удоволь-

ствие – будь то игра с мячом или просмотр телевизора, а затем кодирует эти действия. При этом активизируются только те клетки головного мозга, которые необходимы для осуществления этих действий^{46е, 47е, 48е}, а остальные клетки отмирают. Именно эти мозговые процессы определяют последующее поведение ребенка: неактивный ребенок, скорее всего, впоследствии останется неактивным, а активный ребенок – активным. Положительные эмоции, полученные в детстве, влияют на привычки и дальнейший образ жизни.



Рис. 3.

ПЕРВЫЕ 10 ЛЕТ ЖИЗНИ – КРИТИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ВОЗДЕЙСТВИЯ

ПРОБЛЕМА: БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ МАЛО ДВИГАЕТСЯ

Известно, что в подростковом возрасте уровень двигательной активности детей резко падает. Например, в возрасте от 9 до 15 лет еженедельная физическая активность умеренной интенсивности детей в США уменьшается в среднем на 38 минут в год^{49е}.

В США и странах Европы мальчики в 9 лет более активны, чем девочки^{49е, 50е}. В 15 лет физическая активность умеренной интенсивности у детей снижается в полтора раза по сравнению с 9-летним возрастом (на 48% у мальчиков и 54% у девочек^{50е}). В США с 9 до 15 лет двигательная активность у детей снижается на 75%^{50е}. В Китае дети в школе ежедневно получают в среднем только 20 минут физической активности умеренной интенсивности^{51е}, причем 92% детей не активны вне школы^{51е}. В России физкультурой регулярно занимается 6–8% населения^{17р}. Снижение физической активности – проблема не только родителей, но и системы здравоохранения, экономики и государства в целом. Важнейшая задача школы – обеспечить, чтобы дети были активными и раскрыли свой жизненный потенциал. Необходимо иметь в виду три основных момента: 1) дети уклоняются от физической активности в том возрасте, когда она особенно важна, 2) недостаточно качественных программ двигательной активности для данной возрастной группы и 3) некоторые дети не справляются с физической нагрузкой.

ДЕТИ УКЛОНЯЮТСЯ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ТОМ ВОЗРАСТЕ, КОГДА ОНА ОСОБЕННО ВАЖНА

В младших классах у детей формируется отношение к физической активности. Чаще всего это вопрос выбора: если занятие интересное, соответствует возрасту и не отпугивает, дети скорее всего увлекаются. Особого внимания требуют те дети, которые избегают физической активности или по разным причинам оказываются отстраненными от нее. В этом критическом возрасте, когда формируются жизненные

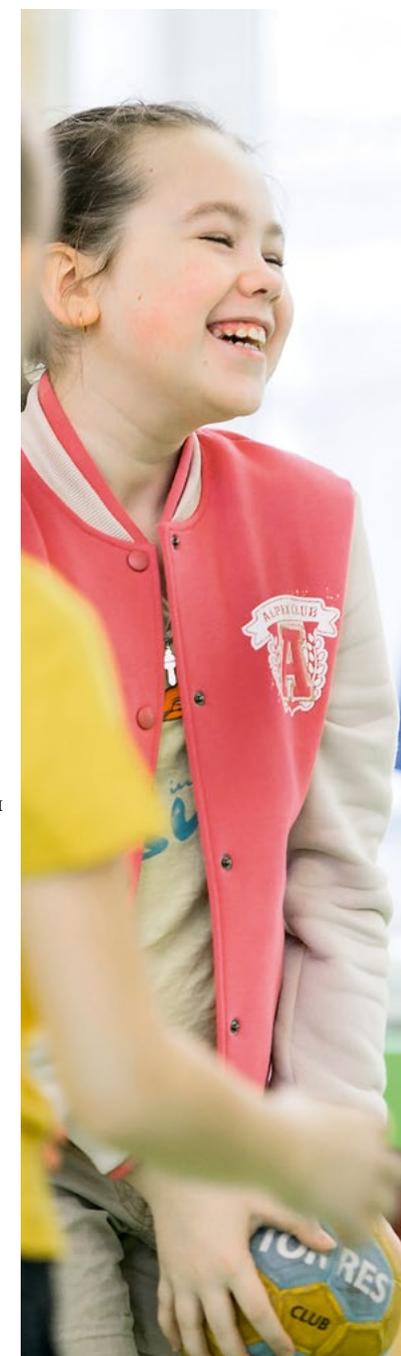
предпочтения и привычки, многие дети сознательно выбирают неактивный образ жизни или оказываются исключенными из спорта в силу мнимой неподготовленности. Последствия такого выбора дорого обходятся и самим детям, и школам. Решить эту проблему можно уже сейчас.

НЕДОСТАТОЧНО КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДАННОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Спортивные программы не всегда оказываются эффективными. Помните, сколько вам приходилось ждать, чтобы вас взяли в школьную команду? Стоять в очереди, чтобы залезть на канат или бросить мяч в корзину? До сих пор есть случаи, когда детей наказывают за неудачи и многие занятия рассчитаны только на сильных, физически более развитых детей, на детей «со способностями». Часто по требованиям техники безопасности детям запрещено ездить на велосипеде в школу и пользоваться школьными спортивными объектами и инвентарем после уроков.

НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ НЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Некоторые дети чаще других оказываются отстраненными от физической активности как на занятиях, так и во внеурочное время. Важно составлять спортивные программы в расчете на наиболее уязвимых детей, тогда занятия будут эффективными и интересными для всех детей без исключения.



Рождены для движения: активные школы – 17

ВСЕОБЩАЯ ВЫГОДА

Руководители школ несут ответственность перед обществом. Они решают важные задачи и уделяют много времени работе с родительским комитетом, руководству педагогическим советом,

взаимодействию с государственными органами образования. Влияние двигательной активности на «школьную экосистему» является одним из самых недооцененных аспектов их деятельности.

В конце концов, все заинтересованы в том, чтобы ученики были счастливы, здоровы, лучше себя вели, показывали лучшие результаты и всегда были настроены на успех.

Рис. 4. АКТИВНАЯ ШКОЛА: РЕЗУЛЬТАТЫ



РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ МОЖНО СЕГОДНЯ

На формирование культуры активного образа жизни в вашей школе понадобится время, но положительное влияние физической активности на школьников вы увидите сразу. Чтобы получить максимальную пользу, детям необходимо минимум 60 минут физической активности от умеренной до интенсивной степени нагрузки каждый день. Однако, как показали исследования, даже

непродолжительные физические упражнения способствуют улучшению мозговой деятельности и повышают уровень вовлеченности в учебный процесс. Например, доказано, что 15–25 минут физических упражнений умеренной степени нагрузки положительно влияют на работу мозга в течение последующих 30 минут^{52с}. 20 минут физической активности ускоряют работу

головного мозга и усиливают познавательные процессы в течение последующего часа^{53с, 54с}. 30 минут физкультуры сразу по окончании урока приводят к улучшению способности детей сосредоточиться. Ведущие ученые утверждают, что урок физкультуры должен стоять в расписании «не в конце школьного дня, а, наоборот, перед другими предметами, такими как математика»^{55с}.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Рис. 5.

ФАКТЫ

АКТИВНЫЕ ДЕТИ И АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ ДОБИВАЮТСЯ БОЛЬШЕГО УСПЕХА



В 2014 г. компания Nike поручила профессору Ричарду Бэйли, признанному в мире специалисту в области влияния физической активности на развитие человека, проанализировать существующие научные данные в области физической активности и ее влияния на академическую успеваемость. Профессор Бэйли и коллектив авторов сделали полный обзор научной литературы, включая неопубликованные и тематические исследования. В целом были рассмотрены 325 научных работ из 18 стран мираⁱⁱⁱ (см. Рис. 5). В центре внимания данного обзора оказались

учащиеся начальных/младших классов школы с учетом всего периода обязательного общего образования. Цель данного проекта состояла в определении влияния краткой и длительной физической активности на показатели эффективности работы школы. Были рассмотрены разные типы и формат занятий: урок физкультуры, спортивные секции, активные перерывы во время и между уроками, активные виды транспорта из дома в школу и обратно, двигательная активность в учебном классе и физическая активность в целом.

Проведенный анализ подтвердил, что двигательная активность положительно влияет на учащихся. Следует отметить, что проанализированные данные включали различные виды двигательной активности в разных условиях. В некоторых случаях выводы касаются общего уровня физической подготовки учащихся, в других – степени участия в определенном типе физической активности. Подробнее познакомиться с результатами исследований можно, обратившись к материалам, приведенным в Главе 5.

ⁱⁱⁱ Перечень стран (с учетом объема изученных статей): США, Великобритания, Канада, Германия, Австрия, Швейцария, Финляндия, Норвегия, Франция, Швеция, Испания, Корея, Португалия, Чили, Тайвань, Греция, Новая Зеландия, Исландия.



2

ЧТО ТАКОЕ АКТИВНАЯ ШКОЛА

Активная школа – это учебное заведение, в котором активный образ жизни лежит в основе организации учебного процесса и подхода к педагогической деятельности, при котором ученикам предоставляется возможность участия в физической культуре и спорте до, во время и после уроков. Такой подход обеспечивает хорошую успеваемость, высокий уровень дисциплины и посещаемости уроков. В этом разделе мы рассмотрим подробнее, какой именно должна быть активная школа.

ТРИ ПРИОРИТЕТА АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Существует множество источников, нормативов, руководств и примеров, которые так или иначе определяют содержание подхода по формированию культуры двигательной активности в школе (см. Главу 5. «Библиография и дополнительные материалы»).

ОБОБЩАЯ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ШКОЛА СТАНОВИТСЯ «АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ» ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ТРЕХ ОСНОВНЫХ УСЛОВИЙ:

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Дети должны двигаться до, во время и после уроков, по дороге из школы и в школу, в классах и коридорах, в спортивном зале и на игровой площадке. Даже десятиминутная зарядка ведет к достижению рекомендованной ежедневной нормы.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Дети должны регулярно заниматься физкультурой, в том числе уделяется внимание физической грамотности, и в большинстве своем дети должны получать удовольствие от этих занятий.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дети должны воспитываться в среде, где родители, руководство школы и учителя направляют усилия и средства для создания культуры активного образа жизни.



КАК ПРЕВРАТИТЬ ВАШУ ШКОЛУ В АКТИВНУЮ ШКОЛУ?

Руководителям школ необходимо предпринять ряд действий на пути формирования культуры активного образа жизни в школе. Ниже приведены наиболее общие рекомендации экспертов с учетом тех особенностей формирования культуры активной школы, которые чаще всего упускаются из виду. Этот список не является исчерпывающим.

Данные рекомендации изложены по степени важности и с учетом необходимого планирования и ресурсов. Например, создание возможностей для детей быть активными – это необходимая первоочередная мера, а инвестирование в повышение квалификации учителей – лучшая практика в достижении этой цели.

Рекомендации сгруппированы по степени прогрессии:

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

минимальные нормы, которые школа должна обеспечить в первую очередь, в том числе, предписанные законодательством.

РАЗВИТИЕ

каким образом повысить уровень активной школы – комплекс мер, требующих времени и согласованности действий.

ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

выработка долговременной стратегии, требующей ресурсов и планирования.

Чтобы оценить вашу школу сегодня и найти способы, как сделать ее более активной в будущем, смотрите «Опросник активной школы» на стр. 32.



МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Дети должны двигаться до, во время и после уроков, по дороге из школы и в школу, в классах и коридорах, в спортивном зале и на игровой площадке. Даже десятиминутная зарядка ведет к достижению предписанной ежедневной нормы.

самостоятельно справиться с задачей или обучиться какому-то навыку. В этом возрасте детям нравится выбирать, чем заняться, они легко вовлекаются в двигательную активность, которая соответствует их физическим возможностям. Было замечено, что отказ от строгих правил, препятствующих творчеству в игре, приводит к увеличению физической активности и повышению интереса учащихся.

РАЗВИТИЕ

1. УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ ДО И ПОСЛЕ УРОКОВ, ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА НА ОБЕД И НА ПЕРЕМЕНАХ МЕЖДУ УРОКАМИ.

Речь идет не о том, чтобы выпустить учеников на несколько минут на школьную площадку на перемене. Имеется в виду специально организованная или свободная игра под присмотром учителя на территории школы, а также различные формы двигательной активности до и после уроков, включая пешие прогулки, спортивные секции и программу продленного дня.

2. УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АКТИВНЫ НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН МЕЖДУ УРОКАМИ.

Детям нравится иметь выбор. Активные уроки, активные минутки во время урока, специальные спортивные программы до или после уроков создают детям условия для самовыражения, хотя бы частичного. (Например, «Если хотите делать X, то сначала потанцуем в качестве разминки. А теперь, если хотите заняться Y, то сделаем несколько прыжков...»).

3. ДЛЯ СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ НЕОБХОДИМ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД.

Для достижения желаемых результатов необходимо тщательное планирование. Для начала можно ознакомиться с рекомендациями ЮНЕСКО (на англ.): «Профессиональное руководство по планированию физического воспитания» (англ. «Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers»). Русскоязычные источники можно найти в Главе 5.

4. ВИДЫ АКТИВНОСТИ СООТВЕТСТВУЮТ СОЦИОКУЛЬТУРЕ И ВОЗРАСТУ.

Работая с детьми 3–5 лет, желательно делать упор на свободную игру и развитие базовых навыков, таких как бросание и ловля мяча, бег и удержание равновесия. Для следующей возрастной группы (6–8 лет) важны простота, занимательность и разнообразие видов движения, а также обучение физической грамотности и навыкам, соответствующим возрасту. Дети более старшего возраста (9–12 лет) могут начать осваивать элементы командной игры, со специальными физическими навыками и углубленной физической грамотностью.

ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

1. ВОЗМОЖНОСТЬ ДВИГАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

Давайте разрешим ученикам стоять или двигаться во время урока! Если позволить детям делать это, то можно значительно повысить концентрацию внимания и усвоение материала! Предоставьте учителям необходимые ресурсы, чтобы они могли дать ученикам возможность двигаться, как на уроке, так и на перемене и, будьте уверены, вы сможете гордиться учителями, вдохновляющими своих учеников.

2. УЧИТЕЛЯ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ПОДГОТОВКУ И ДОСТУП К МЕТОДИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛАМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КЛАССЕ.

В вашей школе, вероятно, уже существуют пособия, облегчающие работу преподавателей в этом направлении. Учителя физкультуры, тренеры спортивных секций, а в некоторых случаях, и сами родители могут дать профессиональный совет, подсказать оптимальные формы и поделиться творческими идеями.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Урок физкультуры должен быть качественным, проводиться регулярно для всех учеников без исключения с целью развития физической грамотности. Он должен нравиться учащимся и обеспечивать положительный опыт двигательной активности.



ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

1. УРОКАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТВЕДЕНО МИНИМУМ 135 МИНУТ В НЕДЕЛЮ^{IV} (ЭТО ПОДРАЗУМЕВАЕТ ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ И ПРИШКОЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ).

Ценится ли в вашей школе физическое воспитание? Какой статус имеет урок физкультуры? Физкультура – обязательный элемент развития физической грамотности. Как математика или грамматика родного языка, физическая культура является важной частью полноценного образования. Все учащиеся, независимо от личных обстоятельств, способностей и интересов, должны посещать урок физкультуры. Даже если у детей есть травмы, нельзя полностью освобождать их от участия.

2. КЛАССНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Во многих школах может не оказаться отдельной ставки для дипломированного учителя физкультуры. При этом в штате может быть педагог, преподающий физкультуру, который прошел необходимую подготовку, особенно, если есть возможность регулярного повышения квалификации. Кроме того, сертифицированные тренеры, привлекаемые для проведения внеклассных тренировок, могут помочь учителям приобрести уверенность в себе и профессионализм. Они также могут помочь и с внедрением новых видов упражнений.

3. УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ ДОЛЖЕН НРАВИТЬСЯ ДЕТЯМ И ПРОХОДИТЬ В ЗАНИМАТЕЛЬНОЙ, ПОДХОДЯЩЕЙ И ПОНЯТНОЙ ФОРМЕ.

Для тех, у кого в детстве был неблагоприятный опыт, мысль о том, что физкультура может приносить радость, кажется странной. Не стоит руководствоваться негативным опытом. Если мы предоставим детям выбор нескольких организованных видов активности (например, станций), будем мотивировать и поддерживать их, сохраняя при этом упор на развитии определенных двигательных навыков, соответствующих возрасту, мы обеспечим детям положительный опыт.

4. ХОРОШО СПЛАНИРОВАННАЯ, РАЗНООБРАЗНАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОНРАВИТСЯ ДЕТЯМ.

Детям требуется разнообразие заданий, включающих в себя широкий диапазон типов движений и навыков разного уровня интенсивности. Это привлекает их внимание и дает оптимальные результаты. При этом необходимо обеспечить освоение полного объема тех двигательных навыков, которые впоследствии позволят детям получать удовольствие от движения.

^{IV} Существуют различные рекомендации по длительности урока физкультуры в младших классах. Например, в Руководстве о профессиональном физическом образовании ЮНЕСКО (англ. UNESCO's Quality PE Policy Guidelines) предлагаются следующие нормы: минимальное время – 120 минут в неделю, и стандартное время – 180 минут в неделю.

РАЗВИТИЕ

1. УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СПЛАНИРОВАНЫ С УЧЕТОМ ВСЕХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ ДЕТЕЙ С ТРАВМАМИ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

Многие школы уклоняются от проведения урока физкультуры для детей с травмами или особенностями развития. Однако всем детям необходимо двигаться, и даже для таких детей можно подобрать (модифицировать) варианты упражнений. Исключение составляют случаи с медицинскими противопоказаниями.

2. НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО АКТИВНЫ И ДВИГАТЬСЯ НЕ МЕНЕЕ 50% ВРЕМЕНИ УРОКА.

Важен и образовательный аспект урока физкультуры. Занятия физкультурой дают возможность детям узнать, как и зачем двигаться, как делать это правильно и не получить травму. Между тем, им нередко приходится проводить большую часть урока в ожидании своей очереди выполнить упражнение. Желательно, чтобы теоретическая и практическая части уроков были примерно равными, а время ожидания сведено до минимума.

ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

1. ШКОЛЫ ДОЛЖНЫ ВЫДЕЛЯТЬ СРЕДСТВА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

Учитель физкультуры – важнейший ресурс активной школы. Движения, которые дети научатся правильно выполнять на уроке физкультуры, могут быть применены на уроках по основным предметам в качестве «активных минуток».

2. УЧЕНИКИ ДОЛЖНЫ ВЕСТИ УЧЕТ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ («ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ»), КОТОРЫЙ ОТРАЖАЕТ ИХ ТЕКУЩИЕ УСПЕХИ И ЦЕЛИ.

Детям важно знать о своих возможностях и достижениях. Им нравится добиваться результатов, как личных, так и в составе группы. Уроки физкультуры дают прекрасную возможность встраивать в учебную программу групповую и индивидуальную обратную связь, устанавливать цели вместе с учениками и помогать им оценивать собственные успехи.

3. УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ ДОЛЖЕН СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ, ДАВАТЬ ШКОЛЬНИКАМ МОТИВАЦИЮ, УВЕРЕННОСТЬ И ЗНАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

На физкультуре дети должны получать знания о базовых навыках и учиться грамотно их использовать. Во многих школах нет урока физкультуры каждый день. Однако, учителя физкультуры могут обучить детей базовым упражнениям умеренной и высокой степени нагрузки, которые могут быть использованы во время обычных уроков. Ученики должны получать от учителя оценку, отражающую их достижения и цели.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дети должны воспитываться в среде, где родители, руководство школы и учителя направляют усилия и средства для создания культуры активного образа жизни.

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

1. УЧИТЕЛЯ ДОЛЖНЫ РАССКАЗЫВАТЬ ДЕТЯМ О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

Хорошо известно, что основа успеха – правильная подача. Когда двигательная активность преподносится как интересное времяпрепровождение, разнообразное и занятное, дети более склонны принять в ней участие.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НИКОГДА НЕ ДОЛЖНА ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ НАКАЗАНИЯ.

Иногда учитель заставляет ребенка сидеть на скамейке в качестве наказания за плохое поведение, хотя известно, что физическая активность улучшает поведение. Вероятно, вам приходилось видеть, как учеников в наказание заставляют отжиматься или пробежать вокруг стадиона. Такой подход отнюдь не прививает ребенку любовь к спорту.

3. ШКОЛЫ ДОЛЖНЫ ПО ВОЗМОЖНОСТИ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ АКТИВНЫХ ВИДОВ ТРАНСПОРТА В ШКОЛУ И ИЗ ШКОЛЫ.

В некоторых странах не разрешен активный транспорт в школу (в связи с вопросом безопасности). Директорам следует выступать за программы безопасных велосипедных маршрутов до школы, которые позволят детям быть активными и обеспечить безопасность детей. Для начала можно оборудовать место для безопасного хранения велосипедов на пришкольной территории.

РАЗВИТИЕ

1. В ШКОЛЕ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬСЯ ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАЩИХСЯ.

Даже когда есть возможность двигаться, не все ученики это делают. Важно понять, почему они отсиживаются (стеснительность, страх получить травму, боязнь, что не получится, желание заниматься чем-то другим и т.п.).

2. УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ПОСИЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Есть ли у вас способы планирования и контроля того, сколько минут отводится на двигательную активность в течение дня? В конце четверти или триместра подводите ли вы итоги двигательной активности так же, как ведете учет количества часов по всем предметам.

3. УЧИТЕЛЯ, КОЛЛЕКТИВ ШКОЛЫ И КЛАССНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОощРЯТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ УЧЕНИКОВ.

Воспитатели отлично знают, как хорошо влияют на ребенка положительные знаки внимания. Жесты приветствия, одобрительные возгласы, стикеры, звездочки, подбадривающие возгласы «Молодец!»... – это делает полученный ребенком опыт незабываемым.

ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

1. УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ ПОЛЬЗУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Бесспорно, двигательная активность может и должна доставлять удовольствие, но дети должны также понимать, как работает их тело, и почему физическая активность важна. Необходимо уделять этим вопросам внимание в течение всего дня – на физкультуре, обычных уроках, а также переменах.

2. ДЕТИ БЕРУТ ПРИМЕР СО ВЗРОСЛЫХ.

Всем детям нужен пример для подражания, и особенно это касается физической активности. Когда дети видят, что учителя, коллектив школы, классные руководители и родители получают удовольствие от физической активности, они обязательно станут следовать их примеру.

3. УЧАСТИЕ В ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ОТМЕЧАЕТСЯ В ЖУРНАЛЕ.

Уроки физической культуры обычно отмечаются в журнале, а физическая активность – нет. Лучшие активные школы отдают приоритет ежедневной физической активности, даже создают ее учетную страницу в журнале. Там отмечаются все формы участия, такие как активность на перерывах, до и после уроков, во время активных минуток на уроке.





3

КАК СТАТЬ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ?

Представители школьной администрации во многих странах мира пришли к выводу, что существуют простые и недорогие способы улучшить результаты школы по всем показателям. Ниже приводятся три этапа становления активной школы и простой опросник для определения текущего положения дел.

ЭТАП 1: ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ И ПРИГЛАСИТЬ ВСЕХ УЧАСТВОВАТЬ

ЭТАП 2: РАЗРАБОТАТЬ ВИДЕНИЕ И ПЛАН

ЭТАП 3: НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

ЭТАП 1: ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ И ПРИГЛАСИТЬ ВСЕХ УЧАСТВОВАТЬ

Успешные руководители активных школ единодушно утверждают, что решающий компонент в процессе создания активной школы – это коллективный подход.

В контексте школы преобразования возможны, когда существует:

ПОДДЕРЖКА ДИРЕКТОРА

РЕАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ НЕ МОГУТ ПРОИЗОЙТИ В ШКОЛЕ БЕЗ УЧАСТИЯ ДИРЕКТОРА, КОТОРЫЙ КОТОРЫЙ ИХ ИНИЦИИРУЕТ И СЛУЖИТ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ПРИМЕРОМ. Директор вдохновляет учителей построить учебный процесс таким образом, чтобы дети были физически активными. Директор предоставляет учителям инструменты и автономию для интегрирования физической активности в школьный день. Хороший директор покажет на своем примере, что физическая активность важна, желанна и является неотъемлемой частью жизни школы.

ЖЕЛАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ ВАЖНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. Без физической активности их дети будут несправедливо обделены не только сегодня, но и на всю жизнь. Когда родители поймут, что теряют их дети, будет легко воодушевить их поддержать детей в физической активности.



РАБОТА УЧИТЕЛЯ

ВАЖНО, ЧТОБЫ УЧИТЕЛЯ ПОНИМАЛИ, КАК ОРГАНИЗОВАТЬ И ПРОВЕСТИ КАЧЕСТВЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ОНИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДЯТ С ДЕТЬМИ. На уроке физкультуры, во время перемен, во время активных минуток в классе или используя физическую активность для преподавания своего предмета. Движение должно приносить удовольствие. Всегда.

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ДЕТЕЙ

НЕДОСТАТОЧНО ПРОСТО ТРЕБОВАТЬ ОТ ДЕТЕЙ ДВИГАТЬСЯ. Им должно быть интересно это делать. Когда дети получают удовольствие от физической активности, они понимают, как это здорово. Только через этот интерес можно привить детям любовь к физической активности на всю жизнь.



ВАЖНОСТЬ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Ниже приведены факты и доводы, свидетельствующие о важности активной школы. Они могут вам пригодиться при разговоре с теми, кто заинтересован в будущем детей, – учителями, родителями, администрацией, школьным руководством.

ГЛАВНЫЙ АРГУМЕНТ

Активные дети добиваются большего в жизни, если физическая активность становится составной частью их жизни. Во время обучения в школе у них лучше успеваемость, результаты контрольных тестов, посещаемость и поведение. На протяжении последующей жизни у них улучшается здоровье и перспективы материального и духовного благополучия, а также продолжительность жизни. Задача учителей и родителей – обеспечить детям лучшее будущее. Существуют простые способы для достижения этих положительных результатов.

УБЕДИТЕЛЬНЫЕ ДОВОДЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЕДЕТ К УСПЕХУ УЧЕНИКОВ И ШКОЛЫ.

- Научные данные подтверждают, что физическая активность делает учащихся и школы успешнее.
- Хорошая физическая форма способствует лучшей работе мозга, развитию памяти, высоким оценкам по тестам и достижениям в учебе, лучшему освоению математики и развитию внимания.
- Качественный урок физической культуры улучшает результаты контрольных тестов, поведение и концентрацию внимания.
- Игра, как организованная, так и произвольная, формирует у детей базовые двигательные навыки, являющиеся основными «кирпичиками» для обеспечения последующего активного образа жизни.
- «Активные минутки» во время урока мгновенно стимулируют внимание, улучшают поведение и работоспособность.
- Занятие спортом улучшает познавательные способности, результаты устных и письменных экзаменов, концентрацию внимания и посещаемость занятий. Оно связано с увеличением процента поступивших в вуз и более высокими доходами во взрослой жизни.

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ФАКТЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ШКОЛЕ СУЩЕСТВЕННО ВЛИЯЕТ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ РЕБЕНКА.

- Для многих детей человек, который их тренирует или занимается с ними спортом, играет важную роль в их жизни. Помимо тренера, таким человеком может оказаться учитель и родители, независимо от того, имеют ли они профессиональную подготовку. Именно эти люди помогают детям стать уверенными в себе и вдохновляют их на достижение лучших результатов.
- Все зависит от того человека, который скажет ребенку: «Давай с нами, попробуй – у тебя все получится». Когда взрослый берет на себя смелость изменить правила игры, чтобы сделать ее интересной для ребенка, именно тогда ребенок получает позитивный опыт. От этого зависит вся последующая жизнь детей.
- Вы можете сделать двигательную активность интересной на уроке физкультуры, во время любого урока (даже на математике). В рамках дополнительных занятий до и после уроков, в том числе в спортивных секциях и клубах.
- Если вы добьетесь того, что дети полюбят спорт, вы измените их жизнь в лучшую сторону. Вы повлияете на жизнь будущих поколений!

Всегда руководствуйтесь принципом: «Чем проще, тем лучше». Подробные примеры приведены в Главе 4.

ЭТАП 2:

РАЗРАБОТАТЬ ВИДЕНИЕ И ПЛАН

Мы изучили десятки методик, позволяющих понять, насколько активна школа. Ниже представлен простой опросник, основанный на наиболее распространенных и общепринятых критериях оценки. Это быстрый способ оценить, насколько учащиеся имеют возможность быть активными до, в течение и после уроков. Данный опросник можно также использовать для определения тех областей, на которые вам следует внимание в ближайшем будущем.

ОПРОСНИК: 60 МИНУТ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

НАСКОЛЬКО ВАША ШКОЛА ПРЕДПРИНИМАЕТ ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ?

1. Какое максимальное время проводит любой ученик в вашей школе в движении (не считая уроков физкультуры, но с учетом перерывов для физической активности, отведенных в расписании)?
А) Меньше 30 минут в день.
Б) 30-60 минут в день.
В) Больше 60 минут в день.
2. Сколько учеников в вашей школе получают как минимум 60 минут физической активности умеренной интенсивности каждый день?
А) Не знаю/меньше чем 50%.
Б) 50%-80%.
В) Более 80%.
3. Какой процент времени на переменах ученики проводят в движении?
А) Не знаю/менее чем 50%.
Б) 50%-80%.
В) Более 80%.
4. Проводятся ли «активные минутки» во время уроков и включена ли физическая активность в процесс преподавания предметов?
А) Нет.
Б) Иногда.
В) Да, на большинстве уроков.
5. Получают ли дети удовольствие от двигательной активности в школе?
А) Нет.
Б) Не знаю.
В) Да.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Ознакомьтесь с материалами Главы 4 и 5, чтобы составить план необходимых преобразований и улучшить ваш результат.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Похоже, что ваша школа удовлетворяет базовым требованиям. Ответьте на следующую группу вопросов, чтобы узнать, каким образом повысить уровень вашей школы.

РАЗВИВАЕТСЯ ЛИ ВАША ШКОЛА КАК АКТИВНАЯ ШКОЛА?

6. Все ли ученики имеют возможность пользоваться спортивным инвентарем и игровыми площадками до и после уроков?
А) Нет.
Б) Иногда, в зависимости от обстоятельств.
В) Да, как правило.
7. Если есть возможность использовать инвентарь до и после занятий, то как много учеников этим пользуется?
А) Не знаю/ меньше чем 50%.
Б) 50-80%.
В) Более 80%.
8. За исключением активных перемен могут ли дети самостоятельно выбрать, каким видом физической активности заняться?
А) Нет.
Б) Иногда, в порядке исключения.
В) Да, как правило. Школа поощряет свободный выбор учащихся, но это не является обязательным требованием.
9. Требуется ли от учителей составлять программу двигательной активности в соответствии с возрастом учащихся?
А) Нет.
Б) Данное требование желательно, но не носит обязательный характер.
В) Да.
10. Ведется ли в вашей школе формальный или неформальный учет двигательной активности учащихся (отчет, наблюдение или любые другие методы)?
А) Нет.
Б) Учет желателен, но не носит обязательный характер.
В) Да.
11. Существует ли в вашей школе документ, регламентирующий физическую активность учащихся, в котором описаны целевой уровень физической активности для детей, а также рекомендации относительно качества физического воспитания?
А) Нет.
Б) Формального документа нет, но общепринятая практика существует.
В) Да.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Работайте в направлении ответов «В».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Отличный результат! Ответьте на следующую группу вопросов, чтобы выработать долговременную стратегию развития вашей активной школы.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВАША ШКОЛА ОБРАЗЦОВОЙ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ?

12. Могут ли учителя вашей школы уверенно проводить физкультурно-оздоровительные занятия, соответствующие возрасту учеников?
А) Нет.
Б) Не знаю.
В) Да.
13. Обучены ли учителя проводить безопасные и соответствующие возрасту детей физкультурно-оздоровительные занятия?
А) Нет.
Б) Не знаю.
В) Да.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Работайте в направлении ответов «В».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Поздравляем! Вы добились превосходных результатов и можете стать великолепным примером для тех, кто еще в начале пути.

ОПРОСНИК: КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

НАСКОЛЬКО ВАША ШКОЛА ПРЕДПРИНИМАЕТ ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ?

1. Включены ли уроки физкультуры в расписание?

- А) Нет.
- Б) Да, частично.
- В) Да, в течение всего года.

2. На каждого ученика в вашей школе предусмотрен как минимум один урок физкультуры в неделю?

- А) Нет.
- Б) Не знаю.
- В) Да.

3. Кто ведет уроки физкультуры в вашей школе?

- А) Никто.
- Б) Школьные или внештатные преподаватели, не имеющие специального образования или имеющие минимальный уровень образования для преподавания физической культуры детям.
- В) Школьные или внештатные преподаватели, имеющие профессиональное образование и квалификацию для преподавания физической культуры детям.

4. Если бы ученик пришел на урок физкультуры с полученной травмой (растяжение запястья или перелом ноги), как обычно отреагировал бы учитель на ситуацию?

- А) Не знаю.
- Б) Освободил бы ученика от урока.
- В) Предложил бы ученику модифицированный или альтернативный вариант физической активности, безопасный с точки зрения медицинских показаний.

5. Как преподается физкультура ученикам с ограниченными возможностями здоровья или с другими медицинскими особенностями?

- А) Такие ученики не обязаны ходить на физкультуру.
- Б) Такие ученики занимаются физкультурой по своему усмотрению; они делают то, что им удобно.
- В) В программу урока физкультуры включаются виды физической активности, которые соответствуют индивидуальным потребностям таких учащихся.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Ознакомьтесь с материалами Глав 4 и 5, чтобы составить план необходимых преобразований и улучшить ваш результат.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Похоже, что ваша школа удовлетворяет базовым требованиям. Ответьте на следующую группу вопросов, чтобы узнать, каким образом повысить уровень вашей школы.



РАЗВИВАЕТСЯ ЛИ ВАША ШКОЛА КАК АКТИВНАЯ ШКОЛА?

6. Существует ли в школе документ, регламентирующий количество уроков физкультуры, их содержание и ожидаемые результаты?

- А) Нет.
- Б) Да, но предписания выполняются не полностью (например, учителя проводят не все уроки или у них недостаточно для этого ресурсов).
- В) Да.

7. При каких обстоятельствах ученик может быть освобожден от урока физкультуры, или получить разрешение не посещать урок?

- А) Всегда, когда ученик чувствует себя плохо, болен или травмирован и оказался не способным делать физические упражнения.
- Б) Если учитель или тренер не уверены, насколько ученик в состоянии выполнять физические упражнения, не навредив себе.
- В) Если урок не рекомендован для ученика по медицинским показаниям или требуется специальное сопровождение или оборудование, но нет возможности их предоставить.

8. Организована ли в вашей школе физическая активность для детей вне уроков физкультуры?

- А) Нет.
- Б) Время от времени.
- В) Регулярно – двигательная активность включена в программу преподавания большинства предметов.

9. На типичном уроке физкультуры в вашей школе...

- А) Дети обычно физически пассивны, ожидая своей очереди для выполнения упражнения.
- Б) Время от времени дети физически пассивны, пока ожидают своей очереди для выполнения упражнения.
- В) Дети физически пассивны очень редко или совсем никогда. Уроки организованы таким образом, что позволяют всем детям быть физически активными, даже пока они ожидают своей очереди.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Работайте в направлении ответов «В».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Отличный результат! Ответьте на следующую группу вопросов, чтобы выработать долговременную стратегию развития вашей активной школы.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВАША ШКОЛА ОБРАЗЦОВОЙ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ?

10. Включает ли ваша программа физического воспитания такие аспекты, как выработка основных физических навыков и умений, освоение физической грамотности и базовых физических движений? (Подробнее о физической грамотности см. в конце этого раздела.)

- А) Нет/не знаю.
- Б) Да.

11. Получают ли дети на уроках физкультуры знания о движениях и упражнениях, которые они могут выполнять вне уроков физкультуры, например, дома или на переменах?

- А) Нет, не знаю.
- Б) Да.

12. Есть ли у детей способ оценить и проследить свой прогресс на уроках физкультуры?

- А) Нет.
- Б) Да.

13. Объясняют ли детям, что эти движения и упражнения можно применять в любой ситуации?

- А) Нет/не знаю.
- Б) Да.

14. Помогают ли учителя физкультуры преподавателям других дисциплин составить программу физической активности для использования на уроках?

- А) Нет.
- Б) Да.

15. Обязаны ли в вашей школе учителя физкультуры проходить повышение квалификации так же, как преподаватели других дисциплин?

- А) Нет.
- Б) Да.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А»

Работайте в направлении ответов «Б».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «Б»

Поздравляем! Вы добились превосходных результатов и можете стать великолепным примером для тех, кто еще в начале пути.

ОПРОСНИК: КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

НАСКОЛЬКО ВАША ШКОЛА ПРЕДПРИНИМАЕТ ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ?

1. Считают ли преподаватели в вашей школе, что движение и спорт – это весело? Нравится ли им двигаться?
А) Нет/не думал(а) об этом или не замечал(а).
Б) Одному или двоим нравится, но это не является обычным в нашей школе.
В) Да, в большинстве своем.
2. Применяется ли физическая активность или ее ограничение (например, дополнительные отжимания или запрет на бег на переменах) в качестве наказания?
А) Да/не знаю.
Б) Время от времени в качестве исключения,
В) Нет.
3. Поощряет ли школа учащихся, которые добираются до школы активно, например, пешком/на велосипеде/на самокате и т.п.?
А) Нет.
Б) Время от времени, в виде исключения или по случаю.
В) Да, в большинстве своем поощряет.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Ознакомьтесь с материалами Глав 4 и 5, чтобы составить план необходимых преобразований и улучшить ваш результат.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Похоже, что ваша школа удовлетворяет базовым требованиям. Ответьте на следующую группу вопросов, чтобы узнать, каким образом повысить уровень вашей школы.

РАЗВИВАЕТСЯ ЛИ ВАША ШКОЛА КАК АКТИВНАЯ ШКОЛА?

4. Поощряется ли участие детей в различных видах двигательной активности независимо от имеющихся у них навыков?
А) Нет/ не знаю.
Б) Время от времени.
В) Да.
5. Мотивирует ли учителя учащихся больше двигаться (словами или поступками, например, одобрительные комментарии, система поощрений и т.д.)?
А) Нет/ не знаю.
Б) Время от времени.
В) Да.
6. Представьте следующую ситуацию: во время перемены учитель замечает, что некоторые дети играют в подвижные игры, а некоторые сидят и не участвуют в игре. Какие из следующих вариантов лучше описывают типичную практику общения с такими детьми в вашей школе?
А) Учителя не обращают внимания на таких детей.
Б) Сидящих детей хвалят за спокойное поведение.
В) Учитель выясняет, почему дети сидят и предлагает попробовать подходящие варианты игры (если это безопасно для здоровья).
7. Имеет ли школьный коллектив возможность награждать учащихся за успехи в физической активности?
А) Нет/не знаю.
Б) Неформально, если они этого хотят.
В) Да, это предполагается.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А» ИЛИ «Б»

Работайте в направлении ответов «В».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В»

Отличный результат! Ответьте на следующую группу вопросов, чтобы выработать долговременную стратегию развития вашей активной школы.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВАША ШКОЛА ОБРАЗЦОВОЙ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ?

8. Понимают ли учащиеся в вашей школе, какая физическая активность полезна для них и почему?
А) Нет/не знаю.
Б) Да.
9. Понимает ли школьный коллектив, какая физическая активность полезна для детей и почему?
А) Нет/не знаю.
Б) Да.
10. Отмечается ли участие детей в двигательной активности в дневниках, классных журналах или в любой другой школьной отчетности?
А) Нет.
Б) Да.
11. Поощряется ли физическая активность школьного коллектива и участие в той или иной форме двигательной активности?
А) Нет, школа никого специально не побуждает быть или не быть активным,
Б) Да, школа специально побуждает коллектив быть активным.
12. Видят ли учащиеся активных взрослых в вашей школе (вас, других учителей, представителей школьной администрации)?
А) Нет/время от времени.
Б) Да, в порядке вещей.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «А»

Работайте в направлении ответов «Б».

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «Б»

Поздравляем! Вы добились превосходных результатов и можете стать великолепным примером для тех, кто еще в начале пути.



ЭТАП 3: НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Начальная школа – это время формирования у детей базовых навыков, которые позволят впоследствии развивать более сложные навыки. Классные руководители и учителя должны иметь представление о тех двигательных навыках, которые дети должны освоить к моменту поступления в школу. В эти годы у детей продолжают развиваться базовые навыки, необходимые для успешного обучения и уверенного развития на протяжении всей дальнейшей жизни.

В этом разделе представлены ключевые меры, которые оказывают мощное влияние на школьную среду. Они были собраны посредством консультаций с экспертами и путем изучения эффективных стратегий, использовавшихся в разных странах мира, чтобы дать возможность детям быть активными в течение всего школьного дня. Ниже представлен краткий обзор и основные идеи:

- СТР. 39** Что должны уметь делать дети до поступления в школу?
- СТР. 40** Десять главных принципов, которые позволяют добиться быстрых результатов.
- СТР. 42** Формирование положительного опыта в детстве.
- СТР. 43** Начальная школа: готовим детей к активному образу жизни.
- СТР. 44** Активные учебные классы: пространство, организованное для движения.
- СТР. 45** Движения, соответствующие возрасту.
- СТР. 47** Учим детей двигаться грамотно и уверенно: советы для учителей.
- СТР. 48** Адаптация упражнений для максимального вовлечения детей.
- СТР. 50** Примеры игр.



ЧТО ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ДЕТИ ДО ПОСТУПЛЕНИЯ В ШКОЛУ?

Возраст от 7 лет до наступления полового созревания иногда называют годами «жажды знаний». В этот период дети получают навыки, необходимые для того, чтобы с удовольствием участвовать в физических занятиях, таких как бег, прыжки, прыжки через скакалку, броски и ловля предметов. Это не специальные спортивные навыки, а навыки, которые используются во многих видах спорта и детских играх.

До начала школьного обучения дети проходят этап начального физического и умственного развития. Благодаря возможностям для активной творческой игры, у них развиваются базовые двигательные навыки, которые составляют основу для дальнейшего физического развития.

Что происходит с ребенком, если у него не достаточно развиты базовые двигательные навыки, необходимые для дальнейшего развития?

Речь идет о навыках общей моторики – умении стоять, ходить, держать равновесие, а также ловкости, необходимой для бега с препятствиями.

Чтобы дети получили максимальную пользу от физической активной школы, к моменту поступления в младшую школу они должны владеть следующими навыками:

- лазание по игровым городкам и лестницам,
- бег на носках,
- удержание равновесия на одной ноге,
- удар ногой по лежащему мячу,
- бег галопом,
- прыжки с места вперед,
- «гусиный шаг» (переваливаясь с ноги на ногу),
- подбрасывание мяча на 3,5 метра над головой,
- удар ногой по большому катящемуся мячу,
- бег «змейкой», огибая препятствия,
- удержание равновесия на подвижной платформе,
- бросание мяча с силой в заданном направлении.

А если они не могут этого? Тогда учителя, тренеры, администрация школы должны сосредоточить свои усилия на том, чтобы подтянуть детей до нужного уровня, предоставляя им возможность освоить эти навыки. Только после этого дети могут подключиться к грамотному участию в физических упражнениях и играх, соответствующих их возрасту.



Перечисленные выше навыки можно найти на вебсайте the Australian Capital Territory's (ACT) Kids At Play (<http://health.act.gov.au/healthy-living/kids-play>, ресурс на английском языке) в разделе о базовых двигательных навыках. Данный список в деталях и по существу согласуется с мнением многих авторов обзора активных школ, что позволило нам воспроизвести его здесь.

ДЕСЯТЬ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ, ПРИВОДЯЩИХ К БЫСТРЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

01 ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ АКТИВНЫЙ ПЕРЕРЫВ

Физически активный перерыв способствует улучшению обучаемости в последующие 30–60 минут. Активные минутки, встроенные в план урока, использование движения в процессе обучения по основным дисциплинам и поощрение детей, которые много двигаются, – отличное начало.

02 ПУСТЬ УЧАСТИТСЯ РИТМ СЕРДЦА

Здоровое сердце – важный фактор успеха в учебе. Используйте упражнения, которые приводят к учащению дыхания, например, прыжки «звездочкой», бег на месте, прыжки через скакалку. Чем лучше физическая форма учеников, тем лучше показатели успеваемости в школе.

03 ИСПОЛЬЗУЙТЕ БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Такие движения как ходьба, бег, прыжки, броски и ловля мяча, а также прыжки через скакалку – это основа физического, умственного и социального развития ребенка. Подробнее о том, как развивать эти навыки, смотрите раздел «Примеры игр».

04 ПУСТЬ ДЕТИ ИГРАЮТ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

У детей существует естественный инстинкт играть, который помогает им развивать базовые двигательные навыки. Позвольте им играть по своим правилам.

05 ПУСТЬ УЧАСТВУЮТ ВСЕ

Обратите внимание на детей, которые не участвуют в игре или в иной групповой форме активности. Подбодрите их или предложите им другие упражнения.

06 Внесите разнообразие

Предоставьте детям выбор и возможность попробовать разные упражнения. Это позволит детям освоить разнообразные навыки и обеспечит их интерес.

07 ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ЗА УСПЕШНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ЗАНЯТИЯ

Для того, чтобы двигательная активность была максимально полезной для ребенка, взрослым нужно создать увлекательную и вдохновляющую атмосферу.

08 СДЕЛАЙТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИОРИТЕТОМ

Физическое воспитание, подвижные игры и спорт – мощнейший двигатель гармоничного развития ученика. Сделайте двигательную активность приоритетом в вашей школе. Обсудите этот вопрос на педсовете. Пусть двигательная активность станет неотъемлемой частью учебного дня.

09 ОПРОВЕРГАЙТЕ УСТОЯВШИЕСЯ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Увеличение времени на двигательную активность во время уроков по основным предметам не означает снижение качества преподавания. Активное проведение урока способствует улучшению успеваемости по математике, повышению грамотности, улучшению поведения. Не существует свидетельств о том, что двигательная активность во время урока негативно сказывается на учебе.

10 ПОКАЖИТЕ ДЕТЯМ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Покажите детям, что такое активный образ жизни: используйте любую возможность играть и двигаться вместе с ними.



ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОПЫТА В ДЕТСТВЕ

Если дети получают удовольствие от физической активности и приобретают позитивный опыт, они остаются активными в течение всей своей последующей жизни. По мнению экспертов, положительный опыт двигательной активности, полученный в детстве, является ключевым фактором обеспечения дальнейшего активного образа жизни.



ОБЩЕДОСТУПНОСТЬ

Опыт показывает, что девочки, дети с особенностями развития, дети из малообеспеченных или неполных семей часто не имеют возможности принимать участие в физической игре и спорте. Эти категории детей чаще всех попадают в физически неактивный цикл развития. Если спортивные занятия создаются с расчётом на таких детей, они оказываются одинаково эффективными для всех детей без исключения.



СООТВЕТСТВИЕ ВОЗРАСТУ

Иногда то, что интересно подросткам, неинтересно – или даже небезопасно – для младших детей. Создавайте такие занятия и упражнения, которые соответствуют возрасту вашей аудитории.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Какие упражнения? Какой сложности? Какая продолжительность упражнений? Для наибольшей отдачи дети должны получать как минимум 60 минут двигательной активности умеренной интенсивности каждый день.



ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФОРМА

Известно, что дети не любят скучать. Чтобы они полюбили физическую активность, спорт и подвижные игры, предлагаемые им занятия должны быть интересными. Если физическое упражнение для них скучно, дети будут отдавать свое предпочтение другим формам деятельности.



ПООЩРЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ

Мотивация важна. Когда речь идет о ребенке и спорте или игре, важно поощрять ребенка за усилия и хвалить за достижения, чтобы он сразу мог получать «оценку» своим стараниям. Это может быть звездочка в дневнике или школьном журнале, отметка на руке или общественное признание, если класс достиг 100% участия в физической активности.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Дети в любом возрасте радуются, когда достигают личных успехов и вносят вклад в успехи коллектива. Участие в спортивных играх и обратная связь с командой позволяет детям понимать, как у них идут дела.



ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕННЫЕ УЧИТЕЛЯ, ТРЕНЕРА И НАСТАВНИКИ

Урок физкультуры, тренировка и в целом создание среды для физической активности и активного образа жизни – серьезная задача. Чтобы успешно справиться с ней, требуется высокий уровень профессиональной подготовки и повышение квалификации. Эти специалисты существенно влияют на жизненные цели детей.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА: ГОТОВИМ ДЕТЕЙ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

БЕГ
ПРЫЖКИ
УДАРЫ
БРОСКИ
БАЛАНС
ПОВОРОТЫ
ВРАЩЕНИЯ

Базовые двигательные навыки создают основу для более сложных и специализированных движений. Например, при оказании первой медицинской помощи или на занятиях на уроке труда, а также в любом виде спорта. Они дают детям возможность открыть для себя полный спектр движений, которые в дальнейшем позволят им быть готовыми к любой жизненной ситуации.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ЧИТАТЬ, НАДО ВЫУЧИТЬ АЛФАВИТ

БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ – это основа выработки дальнейших навыков движения. Такие навыки, как сохранение равновесия, ходьба, бег, прыжки через скакалку, повороты, прыжки, бросание и ловля мяча, служат фундаментом физической активности. Качественное освоение базовых движений формирует физическую грамотность, которая в последствии дает ребенку уверенность в собственных силах.

КОГДА ДЕТИ ОСВОЯТ БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ОНИ СМОГУТ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА

НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ОПИРАЯСЬ НА ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Преподавание физической активности во многом схоже с преподаванием других предметов. Когда ребенок при чтении испытывает трудности, его не считают неспособным к чтению. Точно также ученик, не справляющийся с конкретным физическим движением, не является от природы неуклюжим или неспособным к спорту.

Начинаем с базовых, фундаментальных навыков. Единого мнения не существует, но в целом большинство учителей может определить, когда ребенок двигается правильно, а когда нет. Если ребенок освоил конкретный навык, учитель может усложнить задачу и предложить сделать это движение:

1. Быстрее.
2. Дольше.
3. С меньшим числом ошибок.
4. С большими вариациями.

Элементы могут комбинироваться: например, как только ребенок научился бегать и бить ногой по мячу, можно поставить цель совместить эти два движения.

АКТИВНЫЕ КЛАССЫ: ПРОСТРАНСТВО, ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ

Учебный класс, организованный для возможности движения, узнаешь сразу, как толькоходишь в помещение. Никто не сидит, повсюду движение, дети то и дело переключаются с одного вида активности на другой. Может показаться, что активный класс больше обычного. Пространство устроено так, чтобы у детей была возможность и возникало желание заниматься физической активностью. Сама планировка активного класса дает понять: физическая активность здесь является нормой.

Ниже приведены примеры, как учителя в разных странах трансформируют классные помещения, которые можно условно разделить на две категории.

1. КЛАССЫ, В КОТОРЫХ ДЕТИ МОГУТ СТОЯТЬ, АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ И ВЕРТЕТЬСЯ

МЕНЯЕМ ПРАВИЛА:

На длительных деловых переговорах стало приемлемым вставать, ходить по кругу и потягиваться. Почему? Потому что это помогает сосредоточиться. Такая же реакция будет и у детей, если им позволить стоять, ходить или даже вертеться во время урока.

УБИРАЕМ ПРЕПЯТСТВИЯ:

Переставьте парты так, чтобы дети могли стоять, не загромождавая друг друга, быстро перемещаться по всему классу и полноценно принимать участие в активном уроке.



2. КЛАССЫ, ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПРАВИЛЬНО РАСПОЛАГАЕМ РАБОЧИЕ МЕСТА:

Свести к минимуму время за партой. Рабочие места следует расположить по всему классу с тем, чтобы дети могли двигаться вперед и назад и выполнять одно упражнение за другим.

ИСПОЛЬЗУЕМ МЕБЕЛЬ, СПОСОБСТВУЮЩУЮ ДВИЖЕНИЮ:

Великолепные результаты были получены, когда в школах заменили традиционные парты и стулья мебелью, позволяющей детям двигаться. Например, вместо стульев можно использовать *шары стабильности* (фитболы), а *регулируемая по высоте парта* даст возможность детям стоять или сидеть. Как это ни удивительно, эффект от такой трансформации очень значителен, еще и потому, что когда дети вертятся или двигаются, они укрепляют свои мышцы.

**ПЛАНИРОВКА АКТИВНОГО
КЛАССА МОЖЕТ БЫТЬ
НЕДОРОГОЙ И НЕ
ТРЕБУЕТ ВЫДЕЛЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОСТРАНСТВА ИЛИ ВНЕСЕНИЯ
ИЗМЕНЕНИЙ В РАСПИСАНИЕ**

ДВИЖЕНИЯ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВОЗРАСТУ

Ниже приведены типы физической активности по возрастным группам. Представленные здесь возрастные категории следует понимать с определенной долей условности: каждый ребенок имеет свою собственную уникальную траекторию развития. Данный список составлен по принципу функционального, а не биологического возраста.

ВОЗРАСТ 3-5 ЛЕТ

ЦЕЛЬ:

освоить базовые движения и связать их вместе



Побуждать ребенка бегать – **И НЕ ТОЛЬКО ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ**, но и с остановками и стартами, с изменением направления. Лучше всего игры в догонялки, салочки и т. п.



Играть в **ИГРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ТЕЛО** – ползать как змея, кататься по полу как мячик или делать кувырок через голову.



ОСВОИТЬ БРОСКИ: начать можно с мягких предметов, которые ребенок легко держит в руках. Предлагайте ребенку попасть в цель или бросить со всей силы. Попросите, чтобы он поочередно использовал обе руки, правую и левую.



Если пространство ограничено можно играть **В ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ**. Стойте на одной ноге и затем на другой. Попробуйте балансировать на разных частях тела или ходить по нарисованной на земле линии.



ПРЫГАТЬ: прыгать как можно дальше или как можно выше. Создайте воображаемую реку, и пусть ребенок перепрыгивает с одного «берега» на другой. Следите, чтобы при приземлении дети сгибали колени.

ВОПРОСЫ, ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ВОЗРАСТА

МОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК...

- бросить мяч?
- стоять на одной ноге?
- подпрыгивать на месте?
- прыгать со скакалкой?

ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНОК...

- улыбается и радуется?
- учится новому с энтузиазмом?

ВОЗРАСТ 6-8 ЛЕТ

ЦЕЛЬ:

освоить все базовые движения и развить общую моторику движений



СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И ГИБКОСТЬ следует развивать посредством занимательных игр и упражнений, а не серьезных тренировок.



Продолжайте предлагать детям (мальчикам и девочкам) играть с мячом, бегать и играть в подвижные игры. По возможности вовлекайте детей в спортивные программы, предлагающие широкий спектр разных активностей (мульти-спортивные программы). Дайте детям возможность **ПОПРОБОВАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РАЗНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ.**



В этом возрасте особенно успешно может быть развита **СКОРОСТЬ РУК И НОГ**. Если эта возможность упущена, то развить скорость в более старшем возрасте может быть гораздо сложнее.



У детей этой возрастной группы сильно развито чувство справедливости, и их следует знакомить **С ПРОСТЫМИ ПРАВИЛАМИ И ЭТИКОЙ ПОВЕДЕНИЯ** во время игры.

ВОЗРАСТ 9-12 ЛЕТ

ЦЕЛЬ:

развить общие навыки, необходимые для спорта



Развивать выносливость посредством **ИГР И СОСТЯЗАНИЙ.**



Продолжать работать над **ГИБКОСТЬЮ, СКОРОСТЬЮ, ВЫНОСЛИВОСТЬЮ И СИЛОЙ**. Для силовых упражнений дети должны использовать свой собственный вес или легкие набивные мячи.



Развивать спортивные навыки: обеспечивать **ПЕРЕХОД ОТ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ**. Например, владение мячом развивается от простого пинания, до удара мяча на дальность, а затем на точность.

ВОПРОСЫ, ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ВОЗРАСТА

МОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК...

- бежать, остановиться и изменить направление, не спотыкаясь?
- бить по мячу на 6 метров?
- прыгать с ноги на ногу?

ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНОК...

- улыбается и радуется?
- учится новому с энтузиазмом?

ВОПРОСЫ, ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ВОЗРАСТА

МОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК...

- достаточно долго быть сосредоточенным?

ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНОК...

- контролирует движения?
- двигается уверенно?
- улыбается и радуется?
- учится новому с энтузиазмом?

УЧИМ ДЕТЕЙ ДВИГАТЬСЯ ГРАМОТНО И УВЕРЕННО: СОВЕТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Каждый учитель может поддерживать и способствовать естественному желанию детей двигаться.

КРАТКИЕ СОВЕТЫ:^v

- **ВСЕГДА СТАВЬТЕ НА ПЕРВОЕ МЕСТО ИНТЕРЕС РЕБЕНКА.** Если детям нравится двигаться, они будут естественным образом мотивированы, и навык придет сам.
- **ВОВЛЕКАЙТЕ ВЕСЬ КЛАСС.** Каждый ребенок должен иметь возможность участвовать, развиваться и получать удовольствие на каждом занятии. Организуйте занятия так, чтобы в них участвовали все дети без исключения.
- **ПОЗВОЛЬТЕ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬСЯ ПО-СВОЕМУ, В СВОЕМ РИТМЕ.** Дети должны радоваться движению. Лучше всего ориентировать ребенка на его личные успехи, а не сравнивать его с другими детьми.
- **ПУСТЬ ДЕТИ ЗАНИМАЮТСЯ В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ И НА РАЗНЫХ ПЛОЩАДКАХ.** Например, на склоне, в парке или в воде. Создайте препятствия в классе, комбинируйте активности в помещении и вне его... Все это значительно способствует развитию навыков движения в разных условиях.

^v Более детальное руководство по физической грамотности (и физическому воспитанию) для учителей можно найти на вебсайтах: Mapping Educational Specialist know How (MESH) и The International Physical Literacy Association (IPLA).

АДАПТАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

В центре внимания должны быть успехи ребенка, а не выполнение задания как такового, поэтому следует подстраивать правила игры или элементы упражнения таким образом, чтобы сделать их более увлекательными, интересными и приемлемыми для ребенка.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ МОДИФИЦИРОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

- Усложнить задание для тех детей, которые готовы к новому уровню.
- Упростить задание для тех детей, которым требуется более легкий уровень.
- Сделать задания интересными и увлекательными.

Не существует готовой формулы, как правильно адаптировать игру или упражнения. Ниже приводятся ключевые факторы, которые следует принять во внимание при адаптации. Существуют различные возможности, все зависит от вашего собственного творческого подхода, доступных вам средств и особенностей ваших учеников.

01 ПРОСТРАНСТВО ПРИМЕРЫ МОДИФИКАЦИЙ

- Уменьшить или увеличить размер игровой площадки.
- Варьировать дистанции, используемые в упражнении, чтобы они соответствовали разным способностям.
- Распределять площадку на зоны, в которых участники группируются в соответствии с уровнем их способностей (каждая группа использует тот вариант активности, который подходит их уровню).

03 ОСНАЩЕНИЕ ПРИМЕРЫ МОДИФИКАЦИЙ

- В играх с мячом уменьшить или увеличить размер мяча.
- Предоставить возможность вводить мяч в игру или принимать его различными способами. Например, использовать специальный желоб для подачи мяча, или перчатку для его ловли.
- Использовать «звонящий» мяч, чтобы держать внимание игроков, особенно слабовидящих.

02 ЗАДАНИЕ ПРИМЕРЫ МОДИФИКАЦИЙ

- Обеспечить равные возможности для всех участников. Например, в играх с мячом все игроки (не только отобранные в команду) должны иметь возможность вести мяч, давать пас и бить по воротам.
- Разбить сложные движения на несколько отдельных элементов.
- Позволить участникам осваивать навыки и их компоненты индивидуально или с партнером прежде, чем начать играть в команде.

04 ПРАВИЛА ПРИМЕРЫ МОДИФИКАЦИЙ

- Упростить правила для детей младшего возраста или тех, у кого меньше опыт. Например, команда «Вне игры» понятна далеко не всем детям.
- Будьте креативными и создавайте такие правила, при которых все дети оказываются вовлечены в игру. Например, чтобы каждый участник касался мяча не менее трех раз, прежде чем забить гол.



ПРИМЕРЫ ИГР^{56е}

ИГРА

«НЕПОСЛУШНЫЕ КОЗЛЯТА»^{57е} (10 МИН)

Знакомство с правилами падения

КАК ПРОВОДИТЬ АКТИВНОСТЬ

(Эти, достаточно общие рекомендации должны быть адаптированы для каждого конкретного класса)

- Расставьте учеников на площадке произвольным образом. Желательно постелить на пол маты или играть на траве.

- Выберите одного человека в качестве «пастуха». Остальные будут «козлятами».

- Тот, до кого дотронется пастух, сам становится пастухом.

- Козлята могут падать на 10 секунд на пол, чтобы до них не дотронулись. Пока они на земле – они защищены.

- Козлята не могут падать на пол, если пастух находится от них на расстоянии более чем 3 метра.

- Обратите внимание детей, на то, что «козлята» должны падать на спину **акkuratно**, для чего им следует:

1. Сгруппироваться (свернуться в форму мяча, используя перетекающие движения, не падая плашмя);

2. Опускаясь на пол, подставить округлые ладшки, чтобы смягчить падение.

ОСНАЩЕНИЕ

- Всему классу должно хватать места для свободного беспрепятственного бега.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ

(знаки, определяющие уверенность, умение и радость)

- Могут ли дети падать безопасно, как это сказано в инструкции?

- Уверенно ли дети владеют падением: не избегают его и делают без колебаний?

- Видно ли, что дети радуются, выполняя это задание?

ИГРА

«НЕУКЛЮЖАЯ ОБЕЗЬЯНА» (7–10 МИН)

Знакомство с падениями на бок в движении

КАК ПРОВОДИТЬ АКТИВНОСТЬ

(Эти, достаточно общие рекомендации должны быть адаптированы для каждого конкретного класса)

- Расставьте учеников на площадке в произвольном порядке и попросите их активно двигаться по часовой стрелке, согнувшись в стиле «обезьяны», то на двух ногах, то на всех четырех конечностях (опускаясь на руки), оставаясь при этом все время близко к земле.

Этап 1: практикуем шлепающие движения

Учитель выкрикивает «левый шлепок» или «правый шлепок». Ученики смотрят в указанном направлении, тянутся туда рукой и шлепают ею по полу.

Этап 2: вводим падение

Ученики продолжают двигаться по кругу, теперь учитель дает команду «упасть влево» или «упасть вправо». Как только ученики слышат команду, они падают в нужном направлении, если у них для этого есть место (опираясь ладшкой об пол – как делали до этого, чтобы смягчить падение). Внушите им, что необходимо группироваться, а не падать резко.

ОСНАЩЕНИЕ

- Всему классу должно хватать места для свободного беспрепятственного бега.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ

(знаки, определяющие уверенность, умение и радость)

- Могут ли дети падать безопасно, как это сказано в инструкции?

- Уверенно ли дети владеют падением: не избегают ли его и делают без колебаний?

- Видно ли, что дети радуются, выполняя это задание?

ИГРА

«КАМЕНЬ-НОЖНИЦЫ-БУМАГА» ВСЕМ ТЕЛОМ (5–7 МИН)

Работа с разными положениями тела; использование визуальных сигналов, чтобы отгадать движения других

КАК ПРОВОДИТЬ АКТИВНОСТЬ

(Эти, достаточно общие рекомендации должны быть адаптированы для каждого конкретного класса)

- Попросите учеников изобразить камень (свернуться в клубок), бумагу (стоять или лежать плоско) и ножницы (стоять в виде звезды, разводя руки в стороны и скрещивая их попеременно). Это и есть камень, ножницы и бумага.

- Попросите детей разбиться на пары, образовать большой круг и начать играть, создавать эти фигуры, используя свое тело целиком. «3-2-1, начали!» Камень «тупит» ножницы, ножницы «режут» бумагу и в бумагу «заворачивают» камень.

- Переход на следующий уровень: заменяем стартовую команду «3-2-1» пробежкой до линии или конуса и обратно. Тем самым вводится второстепенная активность, варьируется время на осмысление позы и тренируется навык безопасной остановки.

ОСНАЩЕНИЕ

- Всему классу должно хватать места для свободного беспрепятственного бега.

- Линия на полу или конус.

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ

(знаки, определяющие уверенность, умение и радость)

- Могут ли дети изобразить камень, ножницы и бумагу?

- Способны ли дети размышлять стратегически и тактически в попытке запутать оппонента?

- Видно ли, что дети радуются, выполняя это упражнение?

ИГРА

«СТРОИТЕЛИ И БУЛЬДОЗЕРЫ» (7–10 МИН)

Освоение разнообразных телодвижений

КАК ПРОВОДИТЬ АКТИВНОСТЬ

(Эти, достаточно общие рекомендации должны быть адаптированы для каждого конкретного класса)

Детям предлагается взять на себя роли «строителей» или «бульдозеров» и попытаться «построить» или «развалить» здания (конусы) за определенное время.

Конусы расставлены на площадке беспорядочным образом.

Некоторые конусы опрокинуты (бульдозером), другие стоят как обычно (построены).

Класс разделен на «бульдозеров» и «строителей» и у каждого есть «своя работа», которую они делают. Строители пытаются строить, используя назначенную в начале игры часть тела (левую руку, правую, локоть или ногу – одну и ту же для всех), чтобы вернуть опрокинутые конусы в обычное положение. А бульдозеры в это же время пытаются разрушить «здания», опрокидывая конусы и используя ту же часть тела.

Команды меняются ролями и повторяют игру.

ОСНАЩЕНИЕ

- Конусы, секундомер (таймер).

ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ

(знаки, определяющие уверенность, умение и радость)

- Способны ли дети координировать свои движения в быстрой последовательности (например, поворачиваться, быстро опрокидывать конус, безопасно останавливаться, замедляться, и затем продолжать движение)?

- Видно ли, что дети радуются, выполняя это задание?



4

ПРИМЕРЫ И СОВЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Сделать физическую активность неотъемлемой частью школьного дня непросто: не хватает помещений, времени и финансирования. Не в каждой школе есть штат преподавателей физической культуры, спортивных инструкторов и тренеров, часто бывает один учитель физкультуры на всю школу. В некоторых школах есть спортивный зал и футбольное поле, в других нет ни того, ни другого. Во всех школах плотное расписание занятий, в которое практически невозможно ничего больше добавить.

Тем не менее существует много примеров, которые доказывают, что ничего невозможного нет. Ниже представлены интервью со школьными руководителями, которые творчески подошли к созданию своей активной школы.

ЦИРУС ВАЙНБЕРГЕР

БРЮС МАКЛАХАН

ДЭНИС ГЛАДВЕЛ

ДЖЭЙН ГРИНБЕРГ

ДЖО МИЛЗ

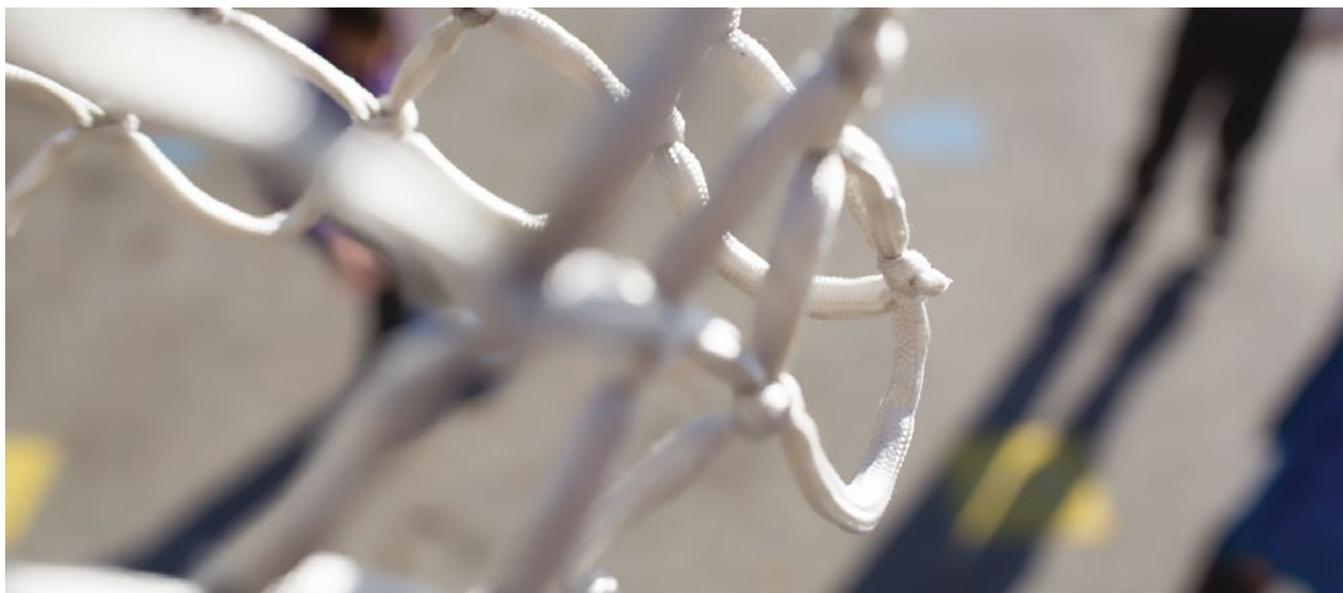
РОМАН АБРАМОВИЧ РЕУЭЛЬ

ТАТЬЯНА СЕМЕНОВНА КАРТАШОВА

ЛЮБОВЬ ГЕОРГИЕВНА МИХАЙЛОВА

Примечание: В разных странах учебные учреждения начального и среднего образования именуются по-разному. Так, в США школьники получают начальное образование в elementary school (1-5 классы) и среднее образование – в средней и старшей школе – middle school (6-8 классы) и high school (9-12 классы). В Великобритании и в ряде стран Содружества начальной школе соответствует primary school, причем иногда ее первую ступень (подготовительную школу) называют Infant School. Поэтому при описании конкретных примеров мы указываем оригинальное название учебного заведения.

ЦИРУС ВАЙНБЕРГЕР



«Исследования в области нейрофизиологии показывают, как двигательная активность влияет на улучшение успеваемости. Школа «Рэд Хок» доказывает это своим примером. Наши показатели самые высокие. В прошлом учебном году (2012-13 уч. г.) мы стали единственной в районе школой, которая на 100% улучшила результаты итоговых тестов по всем предметам и во всех классах».

С самого начала мы стремились к тому, чтобы наша школа стала образцовой по основным предметам в районе. До этого многие семьи переезжали в другие города ради школы для своих детей, поэтому наша задача состояла в том, чтобы создать такую школу, которая бы отражала ценности нашего города. Я начал с того, что провел опрос родителей, чтобы выяснить их ожидания от местной общеобразовательной школы. Их ответы оказались простыми и понятными: чтобы дети лучше учились, были здоровы и жили долго и счастливо.

Нейрофизиологические исследования показывают, что существует прямая связь между уровнем физической формы и успеваемостью. Физическая активность влияет на ряд факторов, таких как повышение уровня мозговой деятельности, улучшение концентрации внимания, мыслительных процессов, а также улучшение посещаемости и дисциплины. Именно поэтому мы решили сделать физическую активность центральным компонентом нашей школы. Несмотря на убедительные научные факты, подтверждающие исключительную важность движения в школе, некоторые родители выразили несогласие с этим подходом. Они боялись, что физическая активность будет проводиться в ущерб основным предметам. Пришлось потратить немало времени на разъяснительную работу. Теперь результаты говорят сами за себя.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Чтобы ребенок мог лучше концентрироваться на учебе, мы включили в расписание 35-40 минут физической активности каждый день непосредственно перед наиболее сложными предметами.

Каждое утро до начала занятий 20 минут посвящается физическим упражнениям. Учащиеся могут пойти на прогулку вокруг школы, во время которой дети получают награду за каждый пройденный круг (девять трофеев означают пройденную дистанцию в одну милю). Также им предоставляется возможность играть в пятнашки, прыгать через скакалку, бегать по кругу или в классе заниматься аэробикой или танцевать под видео. По пятницам вся школа вовлечена в танцевальную программу, в которой участвует каждый класс. Школьники сами готовят задания в соответствии с уровнем физической подготовки или ограничениями по здоровью, которые могут быть у некоторых детей.

Во время уроков мы проводим танцевальные и аэробные паузы: в расписании выделено 15-20 минут для проведения таких перерывов по усмотрению учителя. Педагог может провести эти упражнения единым блоком или в виде нескольких коротких зарядок, в тот момент, когда понимает, что внимание учеников рассеивается. Конечно, мы поощряем физическое движение учащихся и во время перемен.

Таким образом, физически активные перерывы изначально включены в расписание, и нам не приходится каждый раз подыскивать для них дополнительное время. И для нас это ключ к успеху.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Мы активно взаимодействуем с нашими учителями физкультуры. В первые пять минут каждого урока физкультуры проводится обучающий цикл упражнений базового уровня и высокой интенсивности (таких как выпрыгивания вверх из положения сидя или прыжки «лягушкой»). Эти упражнения дети разучивают на физкультуре для того, чтобы на других уроках у них была возможность выбора, а учителю-предметнику не пришлось бы их этому учить.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

По пятницам мы проводим общешкольное мероприятие «Двигаемся вместе» и приглашаем всех учеников, учителей, коллектив школы и родителей для групповой разминки. Сначала мы провели это мероприятие в рамках дня открытых дверей для родителей, чтобы они поняли, что такое активная школа. В итоге все пришли в такой восторг, что теперь мы проводим его каждую неделю для всех.

Когда я захожу в класс во время активного перерыва, дети и учителя не беспокоятся. Во многих школах, если дети не сидят тихо или не делают что-то по программе, учителя переживают, что их работу оценят негативно. У нас в школе учителей хвалят за то, что они дают детям возможность двигаться.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В 2012-13 учебном году мы стали единственной школой в нашем районе, которая улучшила результаты итоговых тестов по всем предметам и классам на 100%!

Сейчас существует уже несколько школ, которые принимают меры, чтобы стать физически активной школой (и их число растет), но в нашей школе такая программа наиболее проработана.

Наши учителя отмечают улучшение концентрации внимания и уменьшение проблем с поведением. Опрос, проведенный в конце 2013-14 учебного года, показал, что:

- 48% третьеклассников, 39% четвероклассников и 36% пятиклассников достигли «продвинутого» уровня по математике;
- 93% учеников 3-5 классов любят школу;
- 93% учеников любят своих учителей;
- 87% учеников получают удовольствие от пребывания в школе.

РАСПРОСТРАНЯЕМ ОПЫТ

Мы верим в широкий подход, и стараемся увлечь людей движением и в классе, и дома, и в нашем городе. Смысл в том, что когда люди видят успех, они начинают хотеть этого еще больше.

«Не думаю, что в нашем подходе есть что-то уникальное. По сути, это «стандартный набор» для большинства школ. Разница лишь в том, что мы объединили все в систему, которая в итоге встраивается в жизнь и работу школы».

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В первый год реализации программы мы сотрудничали с проектом ASAP (After Schools Acceleration Project – Проект развития детей после школы) и с организацией Childhood Obesity 180, которая занимается проблемой детского ожирения, и получили грант в размере \$100,000. Спустя год мы решили провести конференцию, чтобы отдельно выделить лучшие примеры активных школ. В помощь классным руководителям мы объединили доступные учителю ресурсы в «набор инструментов». В итоге приехало более 250 человек из 12 разных штатов.

УЧИТЕЛЯ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА

Недавно мы получили еще один грант в \$100,000 от фармацевтической компании Kaiser Permanente Colorado, чтобы помочь распространить программы двигательной активности в других школах. Осознавая, что ситуации у школ бывают разные, было принято решение сформировать своеобразную «движущую силу» для распространения новых идей.

За следующие полтора года мы собираемся проводить ежемесячные встречи с нашими наставниками для 75 учителей. Данный пошаговый процесс рассчитан на то, чтобы создать небольшую группу людей, ежедневно встраивающих 30-минутную серию упражнений в дополнение к урокам физкультуры и переменам. В следующем семестре, если интерес будет расти, мы сможем увеличить количество учителей. В конце концов, их усилия привлекут внимание директоров, и они скажут: «Результат налицо! Надо изменить расписание и включить такую практику в нашу школьную программу».

РАСШИРЯЕМ ВЛИЯНИЕ

На основании проделанной нами работы, администрация округа начинает искать возможности распространить наш опыт. В частности, компания Colorado Health Foundation выделила грант на \$1,4 миллиона, с помощью которого каждая начальная школа округа в ближайшие 3 года сможет открыть свои беговые секции и внедрить отдельные элементы нашего опыта. Результаты нашей деятельности помогли проложить путь более масштабным проектам в разных школах.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Предложения и советы

Многие руководители школ, посетившие «Рэд Хок», поняли, что у нас есть, чему поучиться.

Ниже приведены наши лучшие предложения.

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

Соберите группу учителей и пройдите вокруг школы. Определите подходящие места, где можно проводить физические занятия и игры. Проведите мозговой штурм возможных видов занятий и игр, которые можно организовать на этом месте, используя имеющиеся у вас материалы и оснащение. Просто дайте ход своей фантазии.

Мало у кого есть возможность спроектировать школу «с нуля». Большинство учителей, которые приходят к нам в школу для обмена опытом, не имеют больших помещений. Но двигаться можно практически где угодно, в любом здании.

ПРИМЕР:

Одну из школ нашего района затопило, и она должна была переехать на несколько месяцев в старое административное здание. Там было мало места, кроме того им пришлось укоротить перемены, потому что дорога в школу стала занимать больше времени. Когда они обратились к нам за помощью, мы обнаружили с одной стороны здания узкий коридор. Оказалось, что лучшего места для проведения забегов, круговой тренировки, прыжков через веревочку и многих других полезных движений и не придумаешь. Жизнь детей в школе сильно изменилась благодаря тому, что люди творчески подошли к решению проблемы.

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

На самом деле, не требуется значительного оборудования или экипировки. Все, что нужно, чтобы дети осваивали базовые двигательные навыки (бег, бросание, перетягивания) – это предметы, которые, наверняка, у вас уже есть – мячи и веревки. Даже что-то вроде танцев под музыку может стать увлекательным занятием для тренировки всех мышц, и их можно проводить, где угодно. Если у вас не хватает инвентаря на весь класс, организуйте пространство для круговой тренировки с фиксированными местами (станциями) для разных упражнений.

ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ?

Кто бы ни проводил физкультуру в вашей школе, этот учитель – источник знаний для вас. Сделайте, как мы: обучите детей физическим упражнениям на уроках физкультуры, а затем они могут использовать эти навыки в любое время в течение школьного дня.

Присмотритесь к работе вашей школы в целом: гарантирую, вы найдете больше людей, чем вам кажется, кто может придумать разные варианты движений для детей. Например, ваши сотрудники, которые ведут активный образ жизни вне работы, или родители, которые могут быть тренерами или занимаются спортом. В нашей школе многие из старшеклассников любят проводить уроки активности и умеют занять детей интересно и творчески.

Если у вас есть большая игровая площадка, позвольте детям играть на ней самостоятельно. В детском возрасте у детей естественный инстинкт движения, и просто дать им поиграть самим – лучшее, что вы можете сделать.

БРЮС МАКЛАХАН



«Двигательная активность детей зависит от среды. Мы умышленно не делали никаких объявлений по школе. Никому ничего не говорили. Мы просто перестали запрещать детям двигаться».

Несколько лет назад нас попросили принять участие в одном исследовании, цель которого была в том, чтобы выяснить, как изменения на спортивной площадке влияют на снижение количества случаев проявления жестокости среди сверстников, а также на снижение детского ожирения – те проблемы, которые наиболее остро стоят перед современной школой. К нам часто обращаются с подобными просьбами, но данное предложение показалось нам интересным, так как было связано с подвижными играми.

Я всегда считал, что в процессе обучения игра более важна, чем принято считать. Большая часть обучения происходит через игру. В игре развивается творчество, командные навыки и способность принимать решение – навыки, которые дети должны получить в процессе обучения в школе.

Для нас наступил момент переосмыслить нашу работу. Мы создали игровую среду и передали инициативу детям. Мы перестали говорить детям «нет». Результаты превзошли все возможные ожидания.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

МЫ ПЕРЕСТАЛИ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Сначала мы посмотрели на правила поведения на школьной площадке. Люди убеждены, что мир становится более опасным. Действительно ли игровая площадка стала более опасной с тех пор, когда мы сами были детьми? Конечно, нет. Из лучших побуждений мы создали множество весьма спорных правил. Я сам раньше говорил: «Не катайтесь на велосипедах по школьной площадке» или «Не съезжайте по перилам». Оказалось, что мы сами создали детям препятствия для занимательной и подвижной игры. Осознав это, мы позволили детям свободно играть на площадке.

ПРАВИЛА ЕСТЬ, НО ИХ НЕ МНОГО

Дети могут играть с чем угодно и лазить где угодно. Они могут запачкаться. Если идет дождь, они могут промокнуть – если захотят!

Мы оставили лишь два обязательных правила: нельзя намеренно причинять вред другим и портить имущество.

МЫ ПОЗВОЛИЛИ ДЕТЯМ ПРИДУМАТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ИГРУ

У детей намного лучше получается придумывать игры, чем у взрослых. Они знают, что им нравится, что интересно и что удобно. У детей присутствует естественное чувство риска, и они быстро учатся на своих ошибках. Преимущество такого подхода заключается в том, что у учителя появляется дополнительное время для подготовки урока или заслуженного перерыва на отдых.

КАК ДИРЕКТОР Я ВЗЯЛ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ

Вначале учителя и дежурные по игровой площадке несли ответственность за все, что могло случиться с детьми. В целом, это правильно. Однако при создании свободной игровой площадки, я сказал учителям, что беру всю ответственность на себя, что бы ни произошло. Это придало учителям уверенности, и они позволили детям свободно играть.

УЧИТЕЛЯ БЫЛИ ВОВЛЕЧЕНЫ В ПРОЦЕСС

На самом деле, для того, чтобы педагоги почувствовали уверенность, мы провели ряд групповых бесед. На одной из таких бесед мы начали перечислять существующие правила. И тут же осознали, что со временем у нас выработались некие поведенческие привычки, но правил как таковых не было. У нас открылись глаза.

Я опросил учителей, как они сами играли в детстве. И выяснилось, что им позволяли делать многое из того, что не разрешается сейчас. Мы решили организовать игру детей по-новому.

МЫ ОФИЦИАЛЬНО НИЧЕГО НЕ ЗАЯВЛЯЛИ

Ни детям, ни их родителям. Мы не нарушали и не меняли никаких правил, поэтому нам не пришлось делать никаких официальных объявлений. Это позволило нам реорганизовать нашу игровую площадку без лишних споров. Детям было разрешено свободно играть, и мы увидели, что их естественным образом увлекает то, к чему они сами готовы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- После активного перерыва наши дети лучше готовы к учебной деятельности.
- Детям легче управлять в течение урока после активных перемен.
- Дети более жизнерадостны и самостоятельны.
- Проблемы теперь решаются в основном на площадке, а не в классе.
- Снизилось количество случаев агрессивного поведения.
- Уменьшилось количество травм.
- Уменьшилось количество наказаний на площадке.
- Развиваются творческие способности.

НАШИ ОТКРЫТИЯ

ДЕТИ ПРЕДПОЧИТАЮТ АКТИВНУЮ ИГРУ СОВРЕМЕННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Наш опыт показывает, что дети выбирают подвижные игры. Когда ребенку разрешают играть, даже неактивный ребенок увлекается игрой. Мне кажется, что многие дети становятся малоподвижными, потому что им не разрешают играть.

Люди часто считают, что технологии мешают детям быть активными. Мы разрешаем смартфоны и другие технологические новинки в нашей школе, но вы редко увидите их на игровой площадке. Дети слишком заняты игрой.

ВО ВРЕМЯ ИГРЫ, ДЕТИ НЕ НАВРЕДЯТ СЕБЕ

Дети отлично контролируют собственные риски. Если ребенок забирается на дерево, он не двигается дальше, если не чувствует себя уверенно. У нас дети ездят на скутерах, велосипедах, катаются на скейтбордах и даже врезаются друг в друга. Так они быстро учатся быть внимательными.

ВЗРОСЛЫМ ДОЛЖНЫ РАЗРЕШИТЬ ДЕТЯМ ИГРАТЬ, А НЕ ПРИДУМЫВАТЬ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети рождены, чтобы двигаться, и от природы знают, как это делать. Стремление взрослых организовать игры для детей приводит скорее к более малоподвижному варианту, чем если дети сами выберут себе занятия. Мы часто разрешаем детям поиграть в качестве награды, но не стоит забывать, что игра для детей – это необходимое условие для здорового и гармоничного развития. Мы просто должны разрешить, а об остальном они сами позаботятся.

ДЕТИ ИГРАЮТ – ВЗРОСЛЫМ ЛЕГЧЕ

Наши дети настолько заняты и вовлечены в игры на перемене, что они возвращаются в классы намного более мотивированными к учебе.

Мы обнаружили, что дети нарушают дисциплину не во время игры, а от скуки. Нам теперь не приходится наказывать детей на перемене, и мы сократили число сотрудников, которые следили за порядком на игровой площадке.

Наши дети создают меньше проблем учителям, и часто сами решают возникающие проблемы. Они быстро поняли, что, если учитель вмешается, то останется меньше времени на игры.

Наши дети настолько заняты и вовлечены в игры на перемене, что они возвращаются в классы намного более мотивированными к учебе.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Предложения и советы

Нашу школу посещают многие учителя, чтобы перенять наш опыт. Мы нашли очень простой способ, как предоставить детям 60 минут необходимой физической активности ежедневно. Каждая школа может сделать это!

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

Позвольте детям самим решить эту проблему. Ваше пространство для физической активности, возможно, не так ограничено, как вам кажется. Получив разрешение, дети найдут способ играть и будут активными, не зависимо от того, насколько ограничено пространство.

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

Перестаньте говорить «нет» и разрешите детям делать то, что они делают лучше всего. Разрешение играть ничего не стоит.

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

Используйте то время, которое есть в вашем распоряжении, но по-другому. Мы не меняли расписание, а поменяли способы проведения перемен, которые уже и так были в расписании.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ИГР

Разрешите детям самим придумать игры – уж в этом они разбираются куда лучше взрослых.

ДЭНИС ГЛАДВЕЛ



В 2005 г. Лондон подал заявку на проведение летних Олимпийских игр 2012. Конечно, все были этому очень рады. Но мы находимся в 400 км от Лондона и, зная, что не сможем поехать на Игры, решили привнести дух Олимпиады в нашу школу. Весь коллектив участвовал в разработке плана, как организовать дополнительные возможности для занятий спортом и выделить время в учебной программе для тем, связанных с Олимпийскими играми.

Сначала мы просто хотели воспользоваться этим поводом, чтобы повысить интерес детей к спорту. Однако мы быстро осознали силу воздействия, которую спорт, и, в особенности, олимпийские принципы оказывают на школьное сообщество. И мы продолжили двигаться в данном направлении.

В 2012 г. Олимпиада в Лондоне состоялась, и наши сотрудники и ученики были охвачены энтузиазмом как никогда. В том же году мы получили оценку «хорошо» по рейтингу Ofsted. (Как во многих других странах, правительство Великобритании ведет официальную оценку деятельности школ. В нашем случае, мы отчитываемся перед департаментом, который называется «Управление стандартами в образовании» или англ. Ofsted). Полученный нами высокий рейтинг фактически подтвердил правильность выбранного нами подхода и дал нам определенную свободу для творчества в вопросах воспитания. Мы были готовы взять на себя серьезные обязательства, чтобы стать еще более активной школой.

В 2013 г. правительство назначило награду за достижения в области спорта и физического воспитания для младших школ. На каждую школу-победителя выделили грант в размере £8,000 и дополнительно £5 на каждого ученика для создания и поддержания физического воспитания и спорта.

Зная о положительных результатах, коллектив школы и родители восприняли выделенные средства как возможность расширить нашу деятельность и проверить новые подходы.

Выделенные средства предполагается освоить до 2020 года. Это позволит нам и дальше развивать активный и здоровый образ жизни ради будущего наших детей и подростков.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Физическая активность в разных форматах

ЕЖЕДНЕВНО (ДЛЯ ВСЕХ УЧАЩИХСЯ):

- 80 мин подвижных занятий – 20 мин утром и 60 мин в обеденный перерыв.
- ежедневная утренняя «Побудка», разминка, которую придумали и проводят старшие ученики, чтобы настроить младших школьников на учебу.

ДРУГИЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (ДЛЯ ВСЕХ УЧАЩИХСЯ)

- Физкультура: 2 часа в неделю.
- Спорт для всех по пятницам: 1 час в неделю.
- Плавание: 1 час в неделю (в течение одного триместра).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПОСЛЕ УРОКОВ (ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП)

Один час в день, 4 раза в неделю – спортивные секции в соответствии с программой 'Energy and Change4Life clubs' (данная программа вовлекает в подвижные игры тех детей, которые сами не проявляют интереса в выборе секции). Это группы для ознакомления с разными видами спорта для еще не определившихся учеников. Скорее всего, у детей получится заметно больше 60 мин физической активности в день, а порой могут быть и «выдающиеся» результаты. Так, один мальчик подошел ко мне однажды и заявил, что на этой неделе ему удалось позаниматься 20,5 часов, и мама может это подтвердить!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД)

Мы предлагаем занятия, направленные на особые интересы тех учеников, которые иначе не участвуют в спорте. Например, один семестр в году дети плавают. Мы организуем дополнитель-

ные занятия для тех, кому они требуются. У нас есть клуб скалолазания, организованный специально до начала уроков, чтобы мотивировать учеников, у которых существуют проблемы хронического опоздания и пропуска уроков. Мы также разработали специальную 10-недельную программу для мало активных учеников, которая позволяет им попробовать физические активности разного вида и узнать больше о здоровом образе жизни.

НАША ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА

Наша площадка предоставляет ребенку главную возможность – сделать выбор в пользу активности в течение дня. Для этого мы оборудовали площадку «Позитивной игры» ('Positive Playground') и еженедельно награждаем детей, которые наилучшим образом проявили себя.

Мы назначили координатора «Позитивной игры», работающего со своей «командой» – группой детей, ответственных за координацию и моделирование новых подвижных игр для маленьких детей. Эта команда организует различные еженедельные эстафеты и соревнования, например, по прыжкам на скакалке. Соревнования подобраны по возрасту, и победителей отмечают на общей школьной линейке по понедельникам. Команда может влиять на содержание учебной программы и на формирование программы спортивных секций после уроков.

Игровая площадка организована таким образом, что все дети без исключения могут быть активными. Например, каждую среду мы проводим «День на колесах». Дети приносят на площадку свой инвентарь (скутеры, скейты, велосипеды). С тех пор, как мы ввели дополнительные возможности для занятий спортом, поведение детей значительно улучшилось.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Физическая грамотность и понимание, как правильно двигаться – решающий фактор развития ребенка. Поэтому мы ценим не только спорт, но и физическое воспитание. Благодаря государственному финансированию развития школьного физического воспитания мы смогли реорганизовать физическое воспитание в нашей школе.

Раньше физическое воспитание в начальной школе преподавали учителя, которые не имели специальной подготовки. Когда мы начали серьезно вводить двигательную активность в школьную программу, мы организовали регулярные консультации наших учителей у тренеров-специалистов, минимум один раз в неделю. Это придало им уверенность, навыки и знание предмета, необходимые для преподавания качественного физического воспитания.

Еженедельное обучение наших педагогов позволило им лучше понять, как преподавать физическое воспитание и спорт в соответствии с возрастом и требованиями безопасности. Такой подход был столь эффективным, что теперь учителя способны самостоятельно преподавать физическое воспитание, и уровень качества уроков заметно повысился.

Сейчас наши учителя могут больше времени уделять другим аспектам осуществления принципа «Спорт для всех»: организовывать соревнования между начальными классами разных школ, возглавить нашу «Академию талантов», обеспечить высококачественное профессиональное развитие учащихся и способствовать преемственности начальной и средней школ.

Наша программа физической активности ежегодно расширяется и развивается. Мы обеспечиваем высококачественное обучение физической культуре и спорту, подготовку учителей и воспитателей, лидерские программы для школьников и специалистов, а также уроки на открытом воздухе, выделяем время для «позитивной игры», различных спортивных секций, таких как горный велосипед, теннис, танцы и йога. С тех пор как мы стали более активной школой, повысилась посещаемость, снизились проблемы с дисциплиной, а средний уровень успеваемости неизменно остается на высоком уровне. Наш бюджет составил всего £55 на ученика. И это правильно потраченные деньги.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Главный лозунг нашей школы: «Не стоять на месте». Это значит, что мы постоянно бросаем сами себе вызов: стремимся к личным рекордам, а достигнув их, снова поднимаем планку. Наше обязательство – быть активной школой и обеспечить всем ученикам возможность вести здоровый и активный образ жизни. Это распространяется на всю школьную культуру и касается всего школьного коллектива.

Например, по пятницам во второй половине дня у нас проходит программа «Спорт для всех», когда вся школа имеет возможность попробовать новые виды спорта, включая скалолазание, петанк, чукбол, баскетбол, стрельбу из лука, фехтование, горный велосипед.

Дети и, что не менее важно, учителя с удовольствием носят форму с символикой «Спорт для всех».

«Спорт для всех» стал ключевым для привлечения родителей, так как многие из них выявили желание помогать проводить тренировки по данной программе. Кроме того, после занятий мы организуем ряд совместных мероприятий для родителей и детей (например, занятия йогой). Важно подчеркнуть, что мы всегда отмечаем успехи: так, на нашем недавнем вечере чествования победителей сразу трое родителей получили награды за следование олимпийским принципам и увлеченности новыми видами спорта.

«Спорт для всех» открывает двери для наших детей – они могут вступить в местные спортивные клубы, а мы

налаживаем дружеское партнерство с этими клубами. Это выгодно всем.

Чтобы максимально расширить сферу нашего влияния, четыре раза в год мы проводим бесплатные занятия по плаванию для детей и родителей. Это превратилось в крупное и очень популярное мероприятие. Мы организуем сопровождение детей, спасателей и транспорт. Приятно видеть, как семьи активно проводят вместе время.

Практически все взрослые понимают свою важную роль как пример для подражания, и я не исключение. Например, по дороге домой я регулярно видел мальчишек, играющих в футбол и регби, но никогда не видел девочек, занимающихся спортом. Теперь я руковожу нашей субботней велосипедной секцией для девочек и их родителей.

РЕЗУЛЬТАТЫ

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

- С 2012 г. (когда мы существенно увеличили количество физических занятий), средний уровень успеваемости в нашей школе оказался на самых высоких позициях по стране. Наряду с хорошими показателями успеваемости, наш высокий рейтинг год за годом хорошо коррелирует с повышением физической активности в школе.
- Нашим ученикам нравится стремиться к личным рекордам, как в спорте, так и по всем предметам учебной программы.

ПОСЕЩАЕМОСТЬ И УВЛЕЧЕННОСТЬ ШКОЛОЙ

- Родители, учителя и дети гордятся нашей школой и с удовольствием участвуют в мероприятиях.
- С тех пор как ввели программу «Спорт для всех» по пятницам посещаемость школьных занятий в этот день выросла на 2%.
- После введения утренних тренировок по скалолазанию опоздания на занятия снизились на 5%.

ДИСЦИПЛИНА И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ КЛАССА

- Мы меньше наказываем учеников, а они лучше себя ведут. По рейтингу Ofsted нам присвоили наивысшую оценку за примерную дисциплину и особо отметили, что дети самостоятельно научились управлять своим поведением.
- Учителя отмечают, что дети стали более грамотными в вопросах физической культуры. Все дети, включая не самых спортивных, выбрали для себя спортивные занятия, которые им нравятся, и после школы посещают спортивные секции (64% наших учеников занимаются спортом вне школы).

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРОГО СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Лучшие предложения и советы

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

ПЕРЕСМОТРИТЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Одно изменение было воспринято лучше, чем мы ожидали, – мы исключили футбол на переменах. Мы поняли, что эта игра требует слишком много места, ее в основном выбирают мальчишки, и она часто приводит к проблемам с дисциплиной и, как следствие, к наказаниям. Теперь эта площадка используется для разных игр, и обычно там одновременно можно увидеть четыре или пять команд. И, что важно, никто не жалуется. С тех пор, как три года назад мы ввели данное правило на игровой площадке, нам не приходится прекращать игру из-за нарушения дисциплины.

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

ВЫБИРАЙТЕ ТЕ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ТРЕБУЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Спросите родителей, готовы ли они помочь организовать тренировочный процесс. Многие из наших родителей помогают проводить спортивные занятия. У нас даже есть одна мама, которая играла в национальной сборной по хоккею на траве. Она помогает нам вести секцию хоккея после уроков и еще тренирует одного из наших сотрудников.

Для начала проанализируйте ваши собственные возможности. Затем посмотрите, какую помощь можно получить от общественных организаций. Например, в распоряжении местных спортивных клубов достаточно свободных помещений, и они заинтересованы в привлечении детей. Пригласите их провести показательные занятия.

У нас есть спонсоры, которые готовы помочь с помещением, проведением тренировок и инвентарем. Не стесняйтесь просить о помощи. Кроме того, соседние школы могут «поделиться» специалистами. В нашей школе есть преподаватель танцев. А в соседней может работать тренер по теннису. Почему бы им время от времени не меняться местами?

Решающим фактором является вовлечение всего коллектива школы. Каждый может проявить инициативу. Для начала можно провести тематическую неделю. Вы, наверняка, проводите «Неделю истории» или «Неделю Африки». Попробуйте организовать «Неделю спорта» силами учителей и учащихся. Поддержите их энтузиазм. В ответ вы получите мотивированных и увлеченных детей и взрослых. Получайте удовольствие.

Используйте все доступные вам средства и возможности. И вы поразитесь результатам.

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

Лично мне близка эта проблема. Я знаю, какой это сложный вопрос, особенно для специализированных школ. Требуется решительность, чтобы повысить физическую активность в спецшколах, где главной целью является высокий уровень успеваемости по основным дисциплинам. Дополнительное физическое воспитание вам только поможет в достижении этой цели.

ВКЛЮЧАЙТЕ В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ

Можно максимального увеличить объем двигательной активности без ущерба для учебы. Встроить задачи по грамматике и математике в программу физического воспитания не сложно.

Появляется все больше подтверждений тому, что успешные школы самые активные. Сейчас в Великобритании Ofsted пересматривает оценочные стандарты для основных дисциплин – особенно для физической культуры. Независимо от ситуации в вашей школе, по-моему, сейчас самое время стать активной школой и тем самым повлиять на жизненный выбор ваших учеников.

ДЖЭЙН ГРИНБЕРГ



«Наша задача, как педагогов, привить детям желание учиться. Качественный урок физкультуры и интересные физические занятия позволяет нам заинтересовать детей в учебе и активном образе жизни».

Большинство историй, включенных в данную главу, рассказаны директорами младших школ и завучами. Однако приверженцы активной школы также занимают разные должности в администрации округа. Руководитель окружного отделения физического воспитания и охраны здоровья Джэйн Гринберг представляет один из самых крупных административных округов США, в котором около 400 школ стали активными.

В прошлом я – учитель физкультуры, поэтому, может быть, больше других, убеждена, что дети должны быть максимально активны. Я также курирую школы нашего округа, поэтому хорошо знакома с условиями ограниченного бюджета и времени.

Наш округ – четвертый по величине в США. Он является одним из самых разнообразных в социокультурном

плане: здесь ученики разговаривают на 125 языках и диалектах. Наши условия ставят перед нами сложные задачи. Наша цель – обеспечить качественную фитнес-программу для оздоровления учащихся. Мы обнаружили, что если наши дети имеют возможность двигаться на протяжении всего дня, они становятся более послушными и успешными учениками.

Раньше наши уроки физкультуры были посвящены, в основном, командным и индивидуальным видам спорта. Мы выяснили, что дети, которые любят спорт (обычно это дети, которые в нем преуспевают) продолжают заниматься спортом и в средней школе. Дети, которые не увлечены спортом, прогуливают уроки физкультуры при любом удобном случае. Это заставило нас искать новые подходы, и что еще важнее, делать занятия физической культурой интересными для всех.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

В младшей школе на уроки физической культуры выделено 150 минут в неделю, а на перемены 45 мин. Мы приняли решение распределить 150 минут так, чтобы каждый день на каждого ребенка приходилось как минимум 30 минут физического воспитания. Кроме этого, учителям было рекомендовано встроить физическую активность в свои уроки и проводить короткие перерывы во время урока, а также организовать дополнительные перемены. Таким образом, каждый ученик получил минимум 60 минут ежедневной физической активности:

- Обязательные 30-минутный урок физической культуры ежедневно.
- Минимум 45 минут активных минуток в день.
- Занятия спортом до школы и после уроков.
- Обязательные активные перемены в течение дня.

ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Обычно перерывы на физические упражнения определяются классным руководителем. Учителя так очень заняты, поэтому я стараюсь по возможности облегчить им жизнь. Иногда это подразумевает творческий подход с моей стороны. Например, у нас есть свой учебный телевизионный канал. Мы используем его программы, посвященные физкультуре и спорту. Учителя могут подключаться к каналу для сопровождения своих активных минуток на уроке. Мы используем разнообразные варианты упражнений, предложенные экспертами в данной области, большая часть этого контента бесплатна. Данный ресурс помогает учителю и не требует специального обучения и подготовки.

ОБЩЕДОСТУПНОСТЬ

Дети с инвалидностью и особенностями развития не остаются в стороне. Наш опыт и практика показывают, что когда мы вводим специальные нормативы и подби-

раем упражнения и игры с учетом особенностей детей, они получают такое же удовольствие, как все остальные. Наши дети с особенностями развития играют в гольф, занимаются парусным спортом, участвуют в гонках на каяках. И на самом деле делают все это вместе! Это может показаться невозможным, но надо просто поверить – верить в то, что у детей все получится. Так и будет!

ИЗМЕРЯЙТЕ!

Мы измеряем все, что можно. Мы даем детям шагомер и другие устройства, способные измерять уровень двигательной активности. Мы также отслеживаем, как много дети двигаются по программе бега и проводим мониторинг их физической формы с использованием ресурса «Фитнесграм» (англ. FITNESSGRAM).

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мы повышаем качество физического воспитания до уровня основных предметов, и это не просто слова. В Майами учителя физкультуры ответственны за выполнение стандартов и соответствие критериям, так же, как и учителя других предметов. Это важно, потому что позволяет нам снабдить учеников понятными им объяснениями и в результате качественного физического образования стать физически грамотными. Учителя преподают то, что они и должны преподавать, а ученики этому учатся.

Мы контролируем наших учителей по физическому воспитанию и поддерживаем их профессиональный уровень так же, как и учителей по основным предметам. Последние 3 года я разрабатывала систему оценки программ здоровья и физического воспитания дошкольников и школьников до 8 класса во Флориде. Теперь мы отвечаем за качество по конкретным стандартам и критериям.

ВНИМАНИЕ К КАЧЕСТВУ

Я видела программы по типу «вот вам мяч – играйте», когда дети были предоставлены сами себе и, по сути, не занимались физкультурой на уроке. Это подходит для свободной подвижной игры вне урока, но физическое воспитание должно строиться на тщательно продуманных заданиях. Мы следим за качеством физического воспитания. Наши стандарты и критерии для преподавания базовых навыков движения основаны на физиологии физических упражнений и принципах биомеханики. Можно объяснить это детям, пиная футбольный мяч, но мы должны быть уверены, что на уроке физкультуры преподаватель с помощью подводящих упражнений научит детей правильно бить по мячу – безопасно и эффективно.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЕЛАЙТЕ УРОК ИНТЕРЕСНЫМ

Мы убеждены, что физическая активность может быть интересной, поэтому подключаем во возможности современные технологии, а также призываем участвовать родителей. Мы пытаемся максимально расширить наши возможности и выбираем не только традиционные игры, как футбол и баскетбол. У нас есть клуб сапсерфинга (гребля стоя на доске), парусного спорта, нетбола и флаг-футбола для девочек.

СТАНЬТЕ ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Я – сторонница качественного физического воспитания и развития культуры активного образа жизни в школе, среди учеников и учителей. Я работаю на окружном уровне, причем в одном из самых больших школьных округов страны. Мы регулярно устраиваем курсы повышения квалификации и развиваем профессионализм наших преподавателей, чтобы получать результат от каждого рабочего дня учителя.

Недавно мне удалось получить грант для работы с учителями и воспитателями детей дошкольного возраста, так как мы обнаружили, что 36% наших 3–4-летних детей страдают от избыточного веса. Мы начали проводить тренинги для учителей и воспитателей, чтобы поделиться с ними нашей опытом активных уроков.

Старайтесь всегда найти возможности для повышения двигательной активности детей. Мы стараемся внедрить двигательную активность в каждую школу нашего округа. Например, сейчас мы планируем предоставить нашим учащимся мобильные технологии, которые можно использовать в процессе физического воспитания. Многие школы работают в этом направлении. Отличие школ округа Майами-Дейд в том, что мы пытаемся стимулировать детей к движению. Материалы нашего телеканала физического воспитания и другие видеоматериалы доступны в интернете, поэтому ученики могут повторить этим упражнения дома с родителями.

Некоторые вопросы мы оставляем на усмотрение школ. Например, мы поручаем учителям физической культуры обучить учителей-предметников безопасным и подходящим физическим упражнениям, но выбор самих упражнений остается за школой.



РЕЗУЛЬТАТЫ

Уменьшение прогулов: по итогам данных опроса, проведенного среди 1200 учеников из 45 школ, после того, как мы начали реализовывать фитнес-программу «Я могу – ты можешь» (англ. I Can Do It, You Can Do It) для учеников с интеллектуальными и физическими особенностями развития, проблемами зрения и слуха и детей-аутистов, число прогулов урока физкультуры уменьшилось на 32%.

- Дети, участвовавшие в этой программе, показали значительное улучшение физической формы. По завершению программы аэробная

выносливость повысилась на 13%, а количество отжиманий (в одном подходе) в среднем возросло на 83%.

- В прошлом году мы вручили награды 1500 ученикам с ограниченными возможностями, которые достигли хорошей физической формы и занимались физической активностью ежедневно рекомендованное время.
- В средней школе, где урок физкультуры факультативен, 94% учеников ежедневно посещают физкультуру.
- К 2016 г. в 100% средних и высших школ в округе Майами-Дейд планируется открыть центры здоровья.

Оценка качества является для нас основным приоритетом. Сейчас мы запускаем систему оценки, которая позволит проанализировать влияние результатов «Фитнесграмм» на результаты итоговых тестов.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРОГО СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Лучшие предложения и советы

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

ВЗГЛЯНИТЕ НА БЮДЖЕТ ПО-НОВОМУ

Я знаю, что в большинстве школ есть собственный бюджет, и школа сама решает, как тратить эти деньги. Конечно, педсовет и департамент образования имеют определенное влияние, но в основном данный вопрос находится на усмотрении директора. Если директор ограничивает возможности физической активности, значит он считает, что в этом нет необходимости.

МНОГОЕ МОЖЕТ БЫТЬ СДЕЛАНО БЕСПЛАТНО

Возможно, вы знаете тех, кто с удовольствием проведет занятия с детьми бесплатно. Вы также можете найти множество бесплатных общедоступных ресурсов, как это сделали мы. Мы используем школьную программу JAM (Just A Minute, «Минуточку») и программу «Беги Лапша» (GoNoodle) для проведения занятий и измерения физической активности в течение дня.

ИЩИТЕ ВНЕШНЕЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ

Мой бюджет равен нулю. Нет абсолютно никакого специального финансирования для реализации проекта активной школы. Важно, что это нас не останавливает. Мы получаем гранты из федеральных источников и от учреждений, которые готовы поддержать инновации и внедрить новые технологии. Мы получаем поддержку от крупных корпораций и бизнесменов. Как говорится, кто ищет, тот всегда найдет.

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАСПИСАНИЕ ЭФФЕКТИВНО

Например, используйте время педсовета или планерки для учителей. В нашем округе – как и во многих школах – учителям ежедневно предоставляется время на составление плана урока. В это время нет занятий. Мы используем это время для проведения урока физкультуры в младшей школе. Мы включили его в расписание вместо планирования. Это был способ обеспечить каждого ребенка 30 минутным двигательной активностью пять дней в неделю.

ЗАМЕНИТЕ НЕПОДВИЖНОСТЬ НА АКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СО СТОПРОЦЕНТНЫМ УСПЕХОМ

Скажем «нет» неподвижному сидению за партами. Замените стулья балансирующими мячами (фитболами) и позвольте детям перемещаться по классу. Я смотрю в будущее с оптимизмом. Молодое поколение преподавателей сегодня открыто для новых идей по повышению эффективности обучения. Они знают, что сидячий образ жизни – плохая привычка, и сами не особенно хотят сидеть за столом целый день.

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

Всегда есть возможность двигаться независимо от того, сколько у вас места. Подойдите к этому творчески!

ТЕХНОЛОГИИ МОГУТ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛЕЗНЫМИ

Ни у одной из наших начальных школ нет спортивного зала. Ни у одной. Одна из наших программ, так называемая «Джэм-минутка» (JAMmin' Minutes), – это зарядка длиной в одну минуту. Мы закодировали упражнения двумерным QR-кодом. Теперь, везде, где вы видите этот код, можно отсканировать его на свое мобильное устройство и выполнять физические упражнения. Мы выделили каждой школе по два планшета (приобретенные по государственному гранту), и теперь даже группы учеников могут самостоятельно проводить Джэм-минутки. Естественно, этой услугой может воспользоваться любой, у кого есть смартфон, включая взрослых.

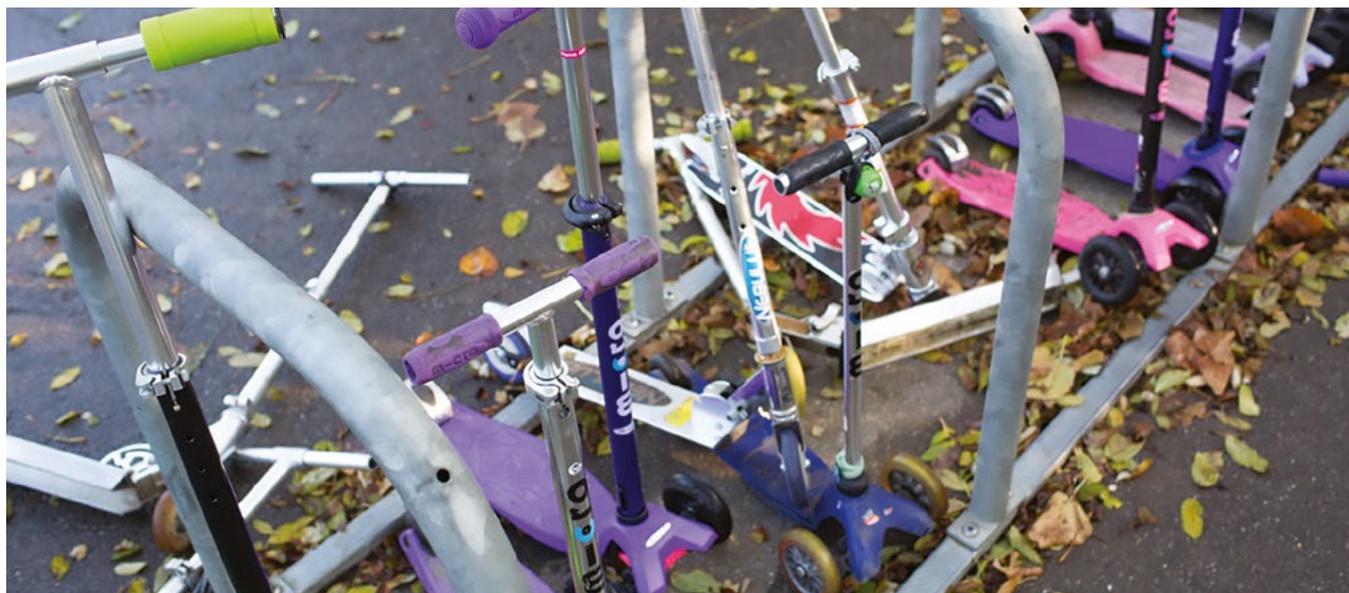
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАРКИ ПО-СОСЕДСТВУ

Парки нас выручают. При сильно ограниченном школьном пространстве парки становятся решающим фактором развития физкультуры и спорта. С одним парком, расположенным через дорогу от школы, мы договорились о перекрытии движения автомобилей на время проведения школьных занятий. Мы также сотрудничаем с клубами по гольфу, парусному спорту, местными спортзалами, теннисными площадками и т.п., которые предоставляют бесплатные услуги для школьников и школ района. Кроме того, мы предоставляем детям возможность занятий с профессиональными инструкторами в тех залах, которые пустуют в течение рабочего дня.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА В ДРАЙТОНЕ / DRAYTON COMMUNITY INFANT SCHOOL

Великобритания, Норвич (Норфолк) / 250 учеников / 1 – 2 год обучения

ДЖО МИЛЗ



«Наш подход к физическому воспитанию и физической активности начался с разработки нового видения. Мы считаем, что все дети могут обучаться активному, здоровому образу жизни и получать от этого удовольствие. Это видение отражается в работе всей школы».

Клэр Бэйтс,
старший учитель начальной школы
в Драйтоне

Малыши расцветают благодаря физической активности, особенно если она проводится интересно и соответствует их возрасту. Джо Милз, воспитатель младших классов и координатор по физической активности, объясняет, как начальная школа в Драйтоне сумела организовать высококвалифицированное занятия по физкультуре с упором на развитие базовых двигательных навыков.

Школа в Драйтоне всегда уделяла важное значение физическому воспитанию, и для нас стало неожиданностью, когда один из родителей отметил, что дети в школе очень редко носят спортивную форму. Это заставило нас задуматься о том, как мы можем поднять уровень физической культуры и физической активности до уровня других предметов в нашей школе.

Для начала мы спросили родителей их мнение о действующей программе и затем проконсультировались с педагогическим коллективом о наиболее важных задачах и возможностях. Мы пришли к

выводу, что наш школьный коллектив, дети и родители в целом согласны с тем, что физическое образование играет важную роль в развитии физической формы, поддержании здоровья и самооценки учеников. Это расширило наше представление об уроке физкультуры, который позволяет детям:

- Освоить базовые двигательные навыки в интересной и веселой форме.
- Осознанно стремиться к здоровому и активному образу жизни, что, в свою очередь, приведет к формированию соответствующих жизненных привычек и увлеченности.
- Преодолевать себя и соревноваться с другими, чтобы раскрыть свой потенциал.

Из нашего нового видения возник и план действий. Ниже представлены наиболее важные задачи, способы и направления по всем аспектам нашей работы в области физической активности и физического воспитания.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

75 МИНУТ В ДЕНЬ АКТИВНЫХ ПЕРЕРЫВОВ

Мы серьезно относимся к перерывам. У детей 15-минут перемена утром и перерыв на обед в течении 75 минут (конечно, часть этого времени уходит на еду). Эти перерывы проводят помощники воспитателей, специально обученные организовывать подвижные игры.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ (ПОЛОВИНА СЕМЕСТРА)

Ежегодно в течение семестра дети получают возможность раз в неделю посещать бассейн. В качестве дополнительной физической нагрузки дети вместе с сопровождающими родителями идут до бассейна пешком (расстояние 650 метров).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УЧАСТВОВАТЬ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ДО УРОКОВ И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ.

Мы также предлагаем секции после школы, включая стрит-данс и теннис, которые проводятся внешними педагогами (футбольную секцию веду я сам). В таких секциях в течение недели занятия приблизительно 35% наших воспитанников. Для детей с ограниченными возможностями один раз в неделю мы организуем завтрак и занятие в спортзале до уроков.

60 МИНУТ ФИЗКУЛЬТУРЫ В НЕДЕЛЮ ПО РАСПИСАНИЮ

двигательная активность и физическая культура включены в расписание, для проведения в помещении или на открытом воздухе (в том числе – прогулки в парке), один час в неделю.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Ученикам предписано 120 минут физической культуры в неделю по программе. Нам сложно обеспечить такой объем в штатном расписании, поэтому один урок физкультуры в неделю по расписанию проводит классный учитель. Оставшееся время мы обеспечиваем за счет проведения активных перерывов на уроке и занятий на открытом воздухе, которые проводит координатор занятий по природоведению. Недавно мы также наняли специального координатора, который будет заниматься развитием программы физического

воспитания, пока я отвечаю за здоровье и активный образ жизни в этой программе.

Значительная часть внимания отводится базовым навыкам движения. Мы уверены, что необходимо преподавать базовые двигательные навыки в любой начальной школе, но наши ученики – самые маленькие, поэтому для них они особенно важны. Одной из сложностей было обучить учителей, какие движения развивать и как отслеживать их освоение учениками. Мы провели исследование и выделили комплексы простых движений, которые важны для каждого года обучения. В результате наша программа по развитию базовых двигательных навыков выглядит следующим образом:

БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

2014–2015 уч. г.

Источник: «Будь умелым: будь активным» (англ. “Get Skilled: Get Active”), Департамент образования и тренировки, Новый Южный Уэльс, Сидней, 2000 (<http://www.dec.nsw.gov.au/about-the-department>)

Видео этих упражнений доступно здесь: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLrOa7LNP0maWa6EPInkvHlk3VsBqhuMZq>

| | ПОСТУПЛЕНИЕ | ГОД 1 | ГОД 2 |
|--------------------------------------|-------------|-------|-------|
| УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ (НА ОДНОЙ НОГЕ) | ■ | ■ | ■ |
| УСКОРЕНИЯ | ■ | ■ | ■ |
| ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ | ■ | ■ | ■ |
| ЛОВЛЯ МЯЧА | ■ | ■ | ■ |
| СКАЧКИ НА ОДНОЙ НОГЕ | ■ | ■ | ■ |
| ПРИСТАВНЫЕ ПРЫЖКИ | ■ | ■ | ■ |
| БЕГ ВПРИПРЫЖКУ (ПОДСКОКИ) | ■ | ■ | ■ |
| БРОСОК МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ | ■ | ■ | ■ |
| ПРЫЖОК С НОГИ НА НОГУ | ■ | ■ | ■ |
| УДАР НОГОЙ ПО МЯЧУ | ■ | ■ | ■ |
| УДАР (БИТОЙ) ДВУМЯ РУКАМИ | ■ | ■ | ■ |
| БЕГ ЗИГЗАГОМ | ■ | ■ | ■ |

ЦВЕТОВОЙ КОД:

- Ознакомлены с навыком и активно применяют
- Продолжают совершенствовать навык
- Не ознакомлены

Наши преподаватели физической культуры стараются усовершенствовать программу развития базовых двигательных навыков. Мы оплатили тренерские курсы для помощника воспитателя с тем, чтобы она могла обучать все классы самостоятельно. Как часть этой подготовки, она записывала движения детей на планшет. Вместе мы анализируем видео, чтобы понять, в каких движениях детям требуется помощь. Исходя из этого, мы попробуем создать группу, которая будет заниматься закреплением навыков, требующих особого внимания. Это поможет детям получить положительный опыт физической активности как сейчас, так и в будущем.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРИВЛЕЧЬ ВСЕШКОЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

Мы всегда спрашиваем мнение педагогического коллектива и родителей о нашей программе физической культуры и физической активности. От их мнения зависит, как мы усовершенствуем программу (например, когда родители сказали, что детям нравится гимнастика, мы поставили в программу дополнительные занятия по гимнастике).

АКТИВНО ПРОДВИГАТЬ СВОЕ ВИДЕНИЕ

Весь школьный коллектив разделяет наши взгляды на физическое воспитание. Это помогает нам реализовать наш план действий. Наша работа по развитию здорового образа жизни хорошо известна всем в нашем городе.

ПОощРЯТЬ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ И ВОВЛЕКАТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Все дети получают «Тетрадь активности» (англ. Active Body Books) для записи всех видов двигательной активности, в которых они участвуют. Детям разрешается оформлять тетрадь так, как им нравится, при условии, что они заносят в тетрадь всю свою физическую активность, включая прогулки в школу, игры с друзьями или родителями. Само по себе это не заменит физкультуры в школе. Так мы пытаемся показать детям важность движения, увлечь родителей, понять кому из детей требуется дополнительные занятия спортом и поощрять их прогресс. Каждые шесть недель учитель проверяет и оцениваются тетради активности учеников.

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Занимательные формы физического воспитания и физической активности приводят к впечатляющим результатам: 97% родителей утверждает, что их детям нравится физическое воспитание и 83% считают, что их ребенок действительно любит «День Спорта» (Sports Day).
- Интересно свидетельство родителей о том, что с того момента, когда была введена «Тетрадь активности», уровень физической активности повысился у всей семьи.
- Учителя отмечают, что поведение учеников и внимание на уроке улучшается после занятий по программе завтрак и занятия в спортзале по утрам.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРОГО СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Лучшие предложения и советы

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

ИСПОЛЬЗУЙТЕ УЧЕБНЫЕ КЛАССЫ

Переставьте столы и стулья, и дети смогут двигаться. На самом деле даже ограниченное пространство классной комнаты вполне достаточно, чтобы развивать базовые двигательные навыки.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СОСЕДЯМ

У нас есть договоренность с бассейном, расположенным неподалеку от школы. Также регулярно проходят занятия с учителем в парковой зоне вокруг нашей школы.

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

ИНВЕСТИРУЙТЕ В ВАШИХ УЧИТЕЛЕЙ

Физическая культура на самом деле не требует много времени. Она может быть качественно предоставлена за 2 часа в неделю. Наше решение – это обучение учителей, чтобы они стали квалифицированными и подготовленными для преподавания физкультуры для всех учеников.

СДЕЛАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

По утрам для физической культуры и двигательной активности мы предоставили в распоряжение учителей фойе школы. Таким образом, появилась возможность расширить спектр мероприятий активными минутками, свободной игрой и дополнительными занятиями физкультурой там, где это уместно.

ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ПОДХОДИТ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Уроки физкультуры четко спланированы по расписанию, а вот физически активным можно быть в любое время в течение дня: во время активных минуток на уроке, на перемене между уроками, и, наконец, во время программы продленного дня. Все, что для этого нужно – это правильное отношение и желание сделать движение приоритетным.

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

БЕСПЛАТНЫЕ РЕШЕНИЯ ЕСТЬ ВСЕГДА – НЕ ЖАЛЕЙТЕ ВРЕМЕНИ И ФАНТАЗИИ

Многие эффективные решения на самом деле не нуждаются в финансировании. Мы поощряем активный образ жизни и спрашиваем у детей и родителей их соображения на этот счет. Это ничего нам не стоит. Наши «Тетради активности» не требуют дополнительных средств, кроме стоимости самой тетради.

ВКЛАДЫВАЙТЕ СРЕДСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ КАДРОВ

Нам повезло получить государственную награду за достижения в области спорта и физического воспитания (англ.: PE and Sports Premium). Как бы там ни было, это финансирование временное, поэтому первым делом мы занялись повышением квалификации наших учителей. Финансирование когда-нибудь закончится, а наши учителя и дети останутся.

РОМАН АБРАМОВИЧ РЕУЭЛЬ



«Совместное обучение и спорт помогает детям с инвалидностью и без не только повышать свои физические способности, но и тем самым разрывать шаблоны, связанные с людьми, которые имеют инвалидность. Ребята меняются на глазах. Они становятся более раскрепощенными, дружелюбными, у них повышается успеваемость. В этом суть миссии нашей школы, где к каждому ученику индивидуальный инклюзивный подход к обучению».

Юрий Николаевич Торгашов,
учитель физической культуры

К нам обратилась региональная общественная организация инвалидов «Перспектива» с предложением участвовать в проекте «Дети в движении. Вместе лучше». Эта организация была создана в 1997 г. и является одной из ведущих организаций в России, отстаивающих права людей с инвалидностью для их полного включения во все сферы жизни общества и улучшения качества их жизни. РООИ «Перспектива» получила грант фонда «Короля Бодуэна» и реализует программу «Дети в движении. Вместе лучше» с целью повысить физическую активность школьников в возрасте 9–12 лет, снизить риск заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, повысить работоспособность.

В рамках проекта в нашей школе проводятся:

1. Ежедневные спортивные занятия для детей с инвалидностью и без.
2. Подготовка педагогов и учителей физкультуры к проведению занятий по адаптивной физической культуре.

3. Организация встреч с родителями, беседы о важности и необходимости спорта для всех детей.

Специально обученные педагоги физического воспитания проводят в школе два дополнительных урока физкультуры, которые мы называем «уроки физической активности». Главной особенностью этих уроков является включение всех детей, независимо от наличия у них инвалидности или других образовательных потребностей. Эти уроки открыты для каждого ученика и учитывают потребности всех детей. Для мотивации детей мы сотрудничаем с ФК «Спартак-Москва», спортсменами Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских видов спорта, а также Специальной Олимпиады. Ребята посещают матчи, знакомятся со стадионом и футболистами. Спортсмены-менторы приходят в школу, общаются с детьми и наглядным примером показывают важность спорта в жизни.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

КАЧЕСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВСТРОЕНО В РАСПИСАНИЕ

В рамках проекта каждую неделю проходят по два школьных занятия по физической активности, на которых дети с инвалидностью и без занимаются вместе. Школьники начинают урок с обычной разминки. Далее ребята занимаются по специальной программе, в которую входит набор различных видов спорта, где дети с инвалидностью и без включены в активное занятие спортом. Спортивные состязания включают в себя несколько этапов: занятия со спортивным инвентарем, подвижные игры и упражнения, стимулирующие кардиосистему.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРОВОДИТСЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ КАДРАМИ

Занятие проводит учитель физической культуры, который увлечён своим делом, знает много нюансов и имеет огромный опыт в адаптивной физкультуре. Мы разрабатываем вместе планы на каждый месяц и строго их соблюдаем. Также наши занятия посещают спортсмены-менторы, которые делятся с нами своим опытом, новыми идеями и техниками.

МЫ ДЕЛАЕМ ЭТО ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВСЕХ

К каждому ученику, который участвует в проекте, мы применяем индивидуальный подход с учетом его особых потребностей. Участники команд выбирают два дополнительных вида

спорта (один в каждый из семестров) и сосредотачиваются на них. Возможности разнообразны, туда входит волейбол, футбол, баскетбол, голбол и бочча. Обычно такие активности практикуются на каждом занятии, чтобы быть уверенными, что выбранная активность нравится всем, мы узнаем у учеников их пожелания. Например, когда становится ясно, что некоторые школьники не заинтересованы в каком-либо виде активности, мы придумываем что-то новое или стараемся разнообразить один из видов игр.

УЧАСТИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ И ПОСЛЕ ШКОЛЫ

Наша школа участвует в проекте «Дети в движении. Вместе лучше» и после школы. Поскольку этот проект направлен на развитие физической активности, мы побуждаем участников из других школ соревноваться между собой в различных видах спорта (голбол, футбол). Также ученики получают домашние задания. После уроков по физической активности ребята приходят домой и рассказывают родителям как у них прошел день, урок. Идут гулять в парк или просто на улицу.

УНИКАЛЬНЫЙ ПОДХОД СОВМЕСТНОГО ОБУЧЕНИЯ

Программа реализуется учителями физической культуры в уникальной среде совместного обучения. Так как в этой среде имеются дети с различным уровнем физических возможностей, нами был составлен список подходящих активных упражнений для данной категории с учетом инклюзивного подхода, которые бы способствовали укреплению иммунитета и развитию как физических способностей, так и умственных.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

МЫ ПООЩРЯЕМ СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ АКТИВНЫМИ

Каждому ребенку мы рады. Мы не только приветствуем ребенка рукопожатием или групповым приветствием, но и обращаем большое внимание на любое успешное действие, совершённое учеником во время занятия.

ВО ВСЕЙ ШКОЛЕ

Идея данного проекта разделяет вся школа. Особенно родители, которые играют немаловажную часть в становлении ребенка.

ЧТО МЫ СДЕЛАЛИ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВСЕОБЩЕГО ПРИЗНАНИЯ НАШИХ «АТЛЕТОВ»

Мы постоянно поощряем учеников, учителей и родителей, которые активно принимают участие в проекте. Например, фотографии, грамоты всех наших школьных достижений в проекте, висят среди наград в главном здании школы.

РЕЗУЛЬТАТ

- За все время проекта в нашей школе прошло 107 занятий по физической активности, в которых приняли участие 10 детей с инвалидностью и 30 – без.
- Наши участники проекта стали друзьями в школе и вне ее. Помогают

друг другу не только на занятиях, но и в учебной деятельности. Мне кажется это яркий пример того, как такой проект изменяет сознание и придает психологическую уверенность детям.

- Родителям детей с инвалидностью очень нравится это проект, и они сами принимают активное участие в спортивных мероприятиях.

- Участники проекта «Дети в движении. Вместе лучше» демонстрируют уверенность в собственных силах, показывают успехи не только в спорте, но и в учебе.
- В целом, сам проект способствует росту положительного отношения к ней и социальной активности во всей нашей школе.

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проект «Дети в движении. Вместе лучше» создан специально для развития и сближения детей с инвалидностью и без путем участия в спортивных мероприятиях.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Учителя в ежедневном режиме следят за детьми, которые уклоняются от занятий физической активностью, и ищут способы привлечь их к участию.

ПОДГОТОВКА

Урок проводит один подготовленный учитель физической культуры. Вдобавок, также с помощью наших партнеров РООИ «Перспектива», к нам приезжают менторы-спортсмены, которые показывают мастер-класс по паралимпийским видам спорта.

НОРМЫ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Два раза в неделю мы ведем уроки по физической активности, которые длятся 60 мин, на этих занятиях каждый ребенок двигается все 60 мин. Сам урок проходит под постоянным надзором учителя.

ИНТЕРЕС

Учителя много работают над тем, чтобы каждый урок был как новый. В начале года участники придумывают девиз, и каждый урок начинается именно с него («с Ковчегом всегда, с Ковчегом везде, на море, на суше и на высоте»). Мы также меняем правила, чтобы он приобрел определенные навыки, и каждый ученик поощряется всей группой за успешную деятельность.

СТИМУЛЫ И МОТИВАЦИЯ

Наши партнеры РООИ «Перспектива» жертвуют нам спортивный инвентарь, приводят к нам спортсменов-паралимпийцев, дарят возможность участия в интересных спортивных мероприятиях (Фестивали Параспорта, встречи с менторами). В мае 2015 года наши ребята из проекта вышли на поле вместе с игроками основного состава команд «Спартак-Москва» и «Зенит-Санкт-Петербург». Вдобавок, как уже было сказано, ученики могут заработать почетную грамоту.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Учителя и участники команд находятся в постоянном взаимодействии все время учебы. Существует практика соревнований с другими школами. Цели устанавливаются по принципу того, что должно будет достигнуто на практике и в соревнованиях.

СООТВЕТСТВИЕ ВОЗРАСТУ

В проекте принимают участие дети с инвалидностью и без в возрасте 9–12 лет. Соответственно, мы поддерживаем данный формат. Мы проводим соревнования среди других школ с детьми такого же возраста, участвующих в проекте. Сама активность направлена на развитие широкого спектра навыков, подходящего по функционалу данному возрасту. Объединение учеников через соревнования из разных школ способствует развитию взаимодействия и дружбы среди участников проекта.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРОГО СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Мои предложения и советы

ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УЧЕНИКОВ

Проводить больше уроков физкультуры, а также вводить дополнительные внеклассные уроки по физической активности. Всех без исключений участников проекта поощрять грамотами, благодарностями. Вести систему накопительных баллов, которые бы ученик, участвующий в проекте, смог потратить на нужную для себя вещь. Например, делаешь упражнение правильно – 1 балл, забиваешь гол – 2 балла, помогаешь своему товарищу – 3 балла и т.д. В конце каждого месяца накопленные баллы можно обменять на книгу, спортивный инвентарь либо на что-нибудь еще.

КАК ПРОВОДИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

- Больше интересоваться у учеников, что они хотят получить от данных занятий.
- Инвестировать в самого себя: посещайте различные тренинги по адаптивной физической культуре, повышайте свои навыки и квалификации по данной тематике, читайте полезную литературу и старайтесь думать, чего бы хотел ребенок от этих занятий.
- Посмотрите, откликаются ли дети на ваши действия. У нас есть далеко идущие планы по развитию программы, направленные на то, чтобы включать в игру всех без исключения учеников, и намеченные пути, как помочь детям овладеть разными видами активностей.

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

- Использовать уже имеющую среду, подбирать специальные упражнения, которые бы вписывались в рамки учебного заведения.
- Зимой – лыжи, коньки. В теплое время проводить занятия на улице.
- Сотрудничайте с соседними школами, чтобы организовывать соревнования и групповые занятия.
- Используйте местные парки в качестве площадки для занятий по физической активности.
- Проводить занятия в ФОК или ДЮСШ (например, плавание в бассейне, скалолазание). Также в качестве места для занятия можно использовать аквапарк.

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

Использовать внеурочное время, т.е. время после школы. Также можно использовать перемену.

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

Ищите партнера или спонсора. Наш проект не существовал бы без нашего партнера – Региональной общественной организации инвалидов «Перспектива». Что касается помощи, то наш партнер оказывает нам поддержку в проведении занятий, публикует наши успешные истории о том, как дети занимаются и чего они достигли за время участия в проекте. Также хочется отметить предоставление нам на безвозмездной основе спортивного инвентаря, проведение мастер-классов со спортсменами-паралимпийцами, которые своим наглядным примером рассказывают и показывают паралимпийские виды спорта.

ТАТЬЯНА СЕМЕНОВНА КАРТАШОВА



«В нашей школе мы стараемся максимально вовлечь учащихся в двигательную активность не только на уроке физкультуры, но и перед занятиями, на переменках, на уроках. Двигательная активность напрямую влияет на интерес к учебе, улучшает дисциплину и общую атмосферу в школе. Регулярная физическая активность и занятия спортом – залог успеха не только каждого ученика, но и всей школы в целом».

Татьяна Ивановна Гусарская,
Руководитель структурного подразделения

Исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН показывают, что в школе двигательная активность ребенка падает. В младших классах дефицит движения составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85%. Уроки физкультуры компенсируют этот недостаток только на 10–18%. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.п. При этом отмечается четкая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок.

Здоровье детей всегда являлось одним из приоритетов нашей школы: весь школьный коллектив стремится не только дать детям полезные знания, но и сохранить их эмоциональное и физическое здоровье. В нашем учреждении реализуется здоровьесберегающая деятельность, которая призвана обеспечить школьнику возможность

сохранения здоровья в течение всего периода обучения в школе, способствовать формированию у всех участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни и активной жизненной позиции. Педагоги и администрация школы сочли необходимым подходить к решению данной проблемы комплексно.

Наша школа второй год с большим удовольствием принимает участие во Всероссийской программе «Активные дети – Олимпийские надежды». Программа объединяет усилия коллективов школ и родителей, общественных организаций и государственных структур, научных институтов и социально ответственных коммерческих компаний, направленные на предотвращение негативных последствий физической пассивности. Благодаря совместной работе с ними, мы формируем у учащихся умение заботиться о своем здоровье. Принять участие в программе может любая школа, для этого достаточно зарегистрироваться на сайте ИЗШ.РФ, пройти тестирование и следовать рекомендациям.

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Наша задача – создать в школе благоприятную активную среду, чтобы обеспечить учащимся рекомендуемый минимум 60 минут активности в день. Участвуют в этом процессе не только учителя физкультуры, но и преподаватели русского языка, математики, литературы и т.д. В середине каждого урока предусмотрены перерывы для проведения физкультминуток. Об этом учителей и учащихся оповещают звонки. Наш опыт показал, что даже 5-минутная физическая активность значительно повышает уровень внимания и сосредоточенности учеников.

На переменах между уроками мы также поощряем желание детей подвигаться: в школьных коридорах дети могут принять участие в активных переменах или поиграть в мяч в спортзале, который открыт для детей все время до, во время и после уроков.

Для дополнительной мотивации детей к движению не только в школе, но и дома, мы запустили в рамках программы «Активные дети – Олимпийские надежды» игру «Актиплей». Цель игры – на протяжении игрового периода фиксировать в мобильном приложении все виды двигательной активности и занятия спортом, от выгула собаки

и помощи родителям по дому до занятий в спортивных секциях. За каждую активную минуту своего дня участники получают электронные трофеи и баллы. Баллы суммируются, и по итогам каждой недели формируется рейтинг самых активных детей. По окончании игрового периода их ждет торжественная церемония награждения и памятные медали и награды. Данное приложение становится помощником учителя и повышает интерес детей к движению – стремясь заработать как можно больше виртуальных баллов, дети в реальной жизни становятся активнее и улучшают свою физическую форму.

КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Основным в физкультурно-оздоровительной деятельности являются, конечно, уроки физического воспитания. Материально-техническая база нашей школы позволяет эффективно организовывать учебный процесс. Для проведения уроков мы используем 4 помещения: спортивный зал, тренажерный зал, кабинет ритмики и кабинет ЛФК. При благоприятных погодных условиях мы стараемся чаще проводить уроки на спортивных площадках.

По традиции два раза в год мы выезжаем с учащимися в ближайшие парки и проводим уроки на природе – Дни здоровья. Особенный интерес дети

проявляют к квест-играм, благодаря которым полезная физическая активность проходит в игровой и занимательной для детей форме. В игре этого жанра всегда предполагается задание, в котором необходимо что-то разыскать, например, некий предмет. Когда мы проводим день здоровья в музее-парке «Царицыно» или «Коломенское» каждый класс на построении получает маршрутный лист и задания для поиска памятных, зданий и т.д. Обязательное условие для каждого класса сделать фотоотчет о проделанной работе.

Дети любят все новое и необычное, при проведении спортивных соревнований или эстафет мы стараемся внести разнообразие в привычные формы заданий, чтобы двигательная активность у детей ассоциировалась только с хорошим настроением. Мы уже проводили заезды на матах, бег с конусами, хоккей на траве и постоянно стараемся придумать что-то новое.

Программа урока выстроена таким образом, чтобы все учащиеся были активны большую часть урока и не ждали своей очереди для выполнения упражнения. В младших классах хорошо зарекомендовала себя техника, при которой мы даем учащимся самим вести урок: громко включаем музыку, и дети по очереди становятся ведущими разминки для всего класса.

КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Немаловажной целью является создание у ребенка потребности вести здоровый и активный образ жизни, формирование у него нужных ценностей и установок. Не последнюю роль в этом играют творческие проекты, которые дети реализуют совместно с родителями и учителями, и тогда здоровьесберегающая деятельность становится их общим делом.

Раз в год в честь Всемирного дня здоровья мы проводим Неделью здорового образа жизни. В течение недели вся школа участвует в различных мероприятиях, направленных на формирование культуры здорового и активного образа жизни. Это и спортивные эстафеты, и беседы о здоровом образе жизни, и творческие конкурсы. На протяжении всей недели производится видеосъемка мероприятий, записывают интервью и впечатления участников, комментариев приглашенных экспертов. По итогам недели проводится презентация фильма.

В школе регулярно проходят массовые спортивные мероприятия, в которых принимают участие в том числе педагоги и представители школьной администрации. Видя пример активных взрослых, дети стремятся не отставать, и движение и спорт входят у них в полезную и приятную привычку.



РЕЗУЛЬТАТЫ

В рамках программы «Активные дети – Олимпийские надежды» наша школа добилась следующих результатов:

- Благодаря использованию приложения «Актиплей» в 2 раза возросла мотивация детей к участию в спортивных соревнованиях.
- 99% опрошенных детей согласились с тем, что «спорт – это отличный способ всегда пребывать в хорошем настроении».

- Уровень тревожности и стресса снизился на 15%.

Немаловажным результатом целенаправленной работы по здоровьесбережению является тот факт, что на протяжении многих лет в острый эпидемиологический период число детей, заболевших гриппом и ОРВИ, оставалось в пределах нормы.

Мы полагаем, что современная школа обязана обеспечить своим воспитанникам всестороннее развитие сил и

способностей, подготовить их к очень непростой современной жизни: ликвидировать дефицит двигательной активности, решить образовательные задачи в области физического воспитания, обеспечить подготовку в физическом и психологическом плане. Реализация этих задач возможна только тогда, когда школа сумеет сделать их предметом заботы самих учащихся, разбудить их активность, самостоятельность и инициативу.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРОГО СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Лучшие предложения и советы

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

ДЛЯ АКТИВНЫХ УРОКА НЕ НУЖНО МНОГО МЕСТА

Например, вы можете провести игру, в которой дети совершают определенные движения, чтобы выучить знаки препинания. Вы соединяете материал основной учебной программы с физической активностью. В идеале стремиться, чтобы эта связь сохранялась всегда. Существует множество бесплатных или недорогих онлайн курсов с демонстрациями различных комбинаций упражнений, которые могут быть выведены на экран, чтобы дети делали их прямо за партами. Вы можете построить на основе таких включений свои активные минутки прямо во время уроков по различным предметам.

ЕСТЬ ШКОЛЫ, В КОТОРЫХ ПУСТУЮТ КАБИНЕТ МУЗЫКИ И РЕКРЕАЦИИ

Надо быть более гибкими. У многих школ только один спортивный зал. Задача состоит в том, чтобы максимально его использовать в течение дня. Для этого школа должна проявить гибкость при составлении расписания уроков (например, уроки математики и чтения могут быть в расписании «плавающими»).

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

Независимо от расписания, всегда можно найти возможность подвигаться в течение дня. Например, вы можете встроить физкультминутки или активные минутки в урок и позволить детям двигаться. Организованная физическая активность во время перемен вовлекает детей в активную игру и помогает детям переключиться в течение дня, когда это особенно важно.

ЛЮБОВЬ ГЕОРГИЕВНА МИХАЙЛОВА



«Каждый ребёнок, сумевший себя преодолеть и вступить в ряды любителей физической культуры, ценен. Детей, забывающих форму и сидящих на скамейке, у нас почти не осталось».

После того, как я начала работать в начальных классах школы №1231 г. Москвы, я обратила внимание на один факт. Дети знают очень мало подвижных игр, в которые можно играть на улице. Вместе с ученицей 10 класса мы разработали проект «Подвижные игры в жизни детей и подростков». После опроса детей начальной школы, учащихся среднего звена и родителей (опрос проводили в нескольких округах г. Москвы), мне стало очевидно, что 90% игр, в которые дети играют во дворе, это игры, которым их успели научить на уроках физической

культуры. В отличие от родителей, разнообразие игр современного поколения удручало.

Наверное, это был поворотный момент в моей работе, когда я поняла, что надо успеть за время пребывания ребенка в начальной школе, «сформировать» его мир двигательной активности, сделать более насыщенным и интересным. Ведь игра – это самый естественный способ времяпрепровождения для ребенка. А подвижная игра – это не просто развлечение, это необходимость!

НАШ ПОДХОД И УСПЕХИ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Мои ученики имеют тетради по физической культуре, в которых рисуют, ведут записи своей двигательной активности на уроках физической культуры и во внеурочное время. Ребята фиксируют, как они провели каникулы, записывают правила подвижных игр, разученных на уроках, а также весь новый материал по здоровому образу жизни, полученный на занятиях. Это и знания по правильному питанию, и по режиму дня, закаливанию, осанке, самоконтролю и т.д. В награду за труды они получают звезду (печать в тетради), самые спортивные и активные ученики в конце года награждаются памятными призами. Также мы ведем учет промежуточных результатов (звезд) и награждаем самых «Быстрых», «Метких», «Гибких», «Сильных», «Прыгучих» и т.д. Дети любят соревноваться, и всё проходит достаточно интересно.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Немаловажен и личный пример. Мне, как современному учителю физической культуры, чтобы быть интересной и полезной своим ученикам, нужно идти «в ногу со временем», учиться мыслить прогрессивно, продумывать свой собственный имидж. Это важно, когда ученики уважают педагога и равняются на него. Я стараюсь вести активный образ жизни и довожу свой опыт до учеников, родителей и педагогов. У нас традиционно выпускаются стенгазеты с фотографиями «Мои спортивные каникулы», «Моя любимая подвижная игра», «Мой любимый вид спорта» и т.д. Фото учителя, как маяк. И еще я стала больше работать с родителями. Начиная с родительских собраний в начале

учебного года, на которых убеждаю родителей в том, что урок физической культуры самый важный в жизни их ребенка и продолжая личное общение в течение всего года. Практически всех родителей своих учеников я уже знаю в лицо.

ПЕШИЕ ЭКСКУРСИИ

Став классным руководителем, я решила практиковать пешие экскурсии. Посещая музеи, мы максимально отказались от общественного транспорта (автобусы, троллейбусы). Насколько это возможно, мы ходим пешком. А чтобы был еще дополнительный стимул, записались на олимпиаду «Музеи. Парки. Усадьбы». Дети сами стали проявлять инициативу. Также мы исследуем наш район и парки, перемещаясь на самокатах. Иногда самокаты меняем на велосипеды. Это и интересно, и успеваем больше.

ИЩИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Лично я стараюсь найти единомышленников. К счастью, учителей, любящих своё дело, немало. Мы встречаемся не только на семинарах и конференциях, созваниваемся, обмениваемся интересными идеями, новостями. Не надо постоянно «изобретать колесо». Можно просто поделиться своей новой идеей или оригинальной находкой, а в ответ получить поддержку и не менее интересные советы. Я стараюсь как можно чаще давать позитивную информацию на сайт школы, при любой возможности озвучивать и демонстрировать значимость моего предмета. Коллег призываю на работе «гореть», надо быть живым и вести за собой детей. Главное никогда не сдаваться и верить в то, что все у вас получится.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Кружок дополнительного образования «Подвижные игры» стал очень популярен. Желающих больше, чем свободных мест. Разученные игры используются на различных мероприятиях, днях здоровья, фестивалях. 97% учеников назвали урок физической культуры одним из самых любимых. Вот уже третий год мои второклашки становятся призерами Спартакиады младших школьников района Хамовники.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БЫСТРОГО СОЗДАНИЯ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Лучшие предложения и советы

ЕСЛИ У ВАС НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ

Наверное, это один из самых болезненных вопросов. Обычно мы стремимся найти спонсоров для реализации своих проектов. Это не просто, но иногда получается. Например, сейчас мои ученики начальной школы учатся сдавать нормативы комплекса ГТО. Именно учатся. Для них это новый опыт. Оформлен стенд «ГТО – путь к успеху!», проведены классные часы. На каждом уроке я даю им новую информацию. А в конце учебного года состоится праздник, где дети смогут продемонстрировать свои успехи. Праздник с дальнейшим награждением – один из самых сильных стимулов для малышей. Расходы на все наградные материалы решили взять на себя родители, покоренные уровнем вовлеченности и заинтересованности своих детей.

Также вы можете принять участие в проектах, проводимых различными организациями и учреждениями в нашей стране. Нам с учениками посчастливилось стать участниками всероссийской программы «Активные дети – Олимпийские надежды». В рамках данной программы мы стали участниками большого количества интересных мероприятий в течение всего учебного года. При этом привлечением средств на организацию мероприятий занимается Фонд детского спорта.

ЕСЛИ У ВАС НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

«Успевают всюду тот, кто никуда не торопится». Я стала планировать свой день где-то на 60%, оставляя свободное время для решения непредвиденных дел, потому что в школе невозможно просчитать все ходы. Но даже при плотном графике можно найти свободную нишу. Дети знают, что две большие перемены – это время для движения. Если у тебя на ногах спортивная обувь, то добро пожаловать в спортзал. И что приятно, отрываются от своих телефонов и приходят.

ЕСЛИ У ВАС МАЛО МЕСТА

У нас в школе один стандартный спортивный зал. И мы используем его с максимальной загрузкой. Такая площадь не должна простаивать. Уроки, потом вторая половина дня для тренировок, работы различных спортивных секций. Но один день заполнен не полностью. Оставлено время для проведения различных соревнований, время, когда можно назначить дополнительную встречу для детей, испытывающих трудности в освоении программы. Это время для детей, которые нуждаются в индивидуальном подходе.

Когда позволяют погодные условия, мы проводим много времени на улице. Выделен специальный инвентарь для использования на спортивной площадке школы.





5

БИБЛИОГРАФИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

РУССКОЯЗЫЧНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

- 1р Осипова В.В. Влияние базовых факторов психического развития и двигательной коррекции на успешность обучения младших школьников // Ученые записки Лесгафта. 2012. №4. С. 86.
- 2р Мазурова Е.В. Особенности принятия решения у детей 7-8 лет с разным уровнем физической подготовленности в свободной и вероятностной средах // Вестник новых медицинских технологий. 2010. №4, том 17.
- 3р Ильина Г.В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников // Сибирский педагогический журнал. 2011. №10.
- 4р Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников с ОВЗ / Инновационные процессы в психологии и педагогике. Сборник статей Международной научно-практической конференции (20 декабря 2014 г., г. Уфа). Уфа: Аэтерна, 2014. 196 с.
- 5р Семочкина Н.А., Рангаева А.А. Мяч и речь – технология коррекции речевых нарушений у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья / Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). М.: Буки-Веди, 2014. С. 58–60.
- 6р Безруких М.М. Центральные механизмы организации и регуляции произвольных движений у детей 6–10 лет. Электрофизиологический анализ процесса подготовки к движениям // Физиология человека. 1997. Т. 23. № 6. С. 31–34.
- 7р Курганский А.В. Формирование и регуляция тонко-координированных циклических движений рук у детей дошкольного и младшего школьного возраста // Новые исследования. 2013. № 1(34).
- 8р Сиваков В.И., Сиваков Д.В., Сиваков В.В. Психолого-педагогические основы управления адаптационным процессом младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности. Монография. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. 2014. 199 с.
- 9р Филимонова С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры». 2004. 313 с.
- 10р Никитин С.Н. Воспитание средствами массовой физической культуры через физкультурно-оздоровительные клубы подростков 10-15 лет // Физическое воспитание и образование. 2008. № 11. С. 21–24.
- 11р Селютина А.В., Канакова Л.П. Психолого-педагогическая коррекция познавательной и психоэмоциональной сфер младших школьников «группы риска» на уроках физической культуры // Вестник Томского Государственного Университета. 2009. № 8.
- 12р Пауков А.А. Влияние уровня физической подготовленности и внимания на успеваемость младших школьников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2010. № 9(67).
- 13р Влияние комплексной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий на состояние здоровья и успеваемость младших школьников с задержкой психического развития // Вестник Томского Государственного Педагогического Университета. 2012. Вып. №5(120).
- 14р Иванченко С.Г. Социально-педагогические условия спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со школьниками в досуговой деятельности // Физическая культура в школе. 2009. № 6. С. 12–16.
- 15р Влияние физических нагрузок различной направленности на состояние регуляции вегетативных функций организма 7-17 лет. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №2(84).
- 16р Миннегалиев М.М. Физическая культура и спорт в системе воспитательно-профилактических воздействий на подростков девиантного поведения // Мир науки, культуры, образования. 2012. №2.
- 17р Барбашов С.В. Влияние физкультурной образованности учащихся младшего школьного возраста на состояние здоровья // Вестник спортивной науки. 2008. №3.
- 18р [20р] Гостев Р.Г., Гуськов С.И. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Под ред. Р.Г.Гостева, С.И.Гуськова. М.: ВНИИФК, 2000. Вып.1. С. 14–38.

АНГЛОЯЗЫЧНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

- 1e Van Praagh H. Exercise and the brain: something to chew on. Trends in Neurosciences. 2009; 32(5): 283–290.
- 2e Lardon M., Polich J. EEG changes from long-term physical exercise. Biological Psychology. 1996; 44(1): 19–30.
- 3e Hillman C., Buck S., Themanson J., Pontifex M., Castelli D. Aerobic fitness and cognitive development: Event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children. Developmental Psychology. 2009. 45(1): 114–129.
- 4e Sibley B.A., Etnier J.L. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. Pediatric Exercise Science. 2003; 15(3): 243–256.
- 5e Fedewa A.L., Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2011; 82(3): 521–535.
- 6e Caterino M., Polak E. Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. Perceptual and Motor Skills. 1999; 89(1): 245–248.
- 7e Chaddock L., Hillman C.H., Buck S.M., Cohen N.J. Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2011; 43(2): 344–349.
- 8e Davis C.L., Tomporowski P.D., McDowell J.E., Austin B.P., Miller P.H., Yanasak N.E., Allison J.D., Naglieri J.A. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized, controlled trial. Health Psychology. 2011; 30(1): 91–98.
- 9e Donnelly J. E., Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. Preventive Medicine. 2011; 52: 36–42.
- 10e Kibbe D.L., Hackett J., Hurley M., McFarland A., Schubert K.G., Schultz A., Harris S. Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. Preventive Medicine. 2011; 52: 43–50.
- 11e Murray N.G., Garza J.C., Diamond P.M., Hoelscher D.M., Kelder S., Ward J.L. Fitness and Academic Achievement among 3rd and 4th Grade Students in Texas. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2008; 40(5): 96.
- 12e Hollar D., Messiah S.E., Lopez-Mitnik G., Hollar T.L., Almon M., Agatston A.S. Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in low-income elementary school children. Journal Information. 2010; 100(4): 646–653.
- 13e Molloy G. N. Chemicals, exercise and hyperactivity: a short report. International Journal of Disability, Development and Education. 1989; 36(1): 57–61.
- 14e Åberg M., Pedersen N., Torén K., Svartengren M., Bäckstrand B., Johnsson T., Kuhn H.G. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2009; 106(49): 20906–11.
- 15e Fredricks J., Eccles J. Is Extracurricular Participation Associated With Beneficial Outcomes? Concurrent and Longitudinal Relations. Developmental Psychology. 2006; 42(4): 698–713.
- 16e Erkut S., Tracy A. Predicting adolescent self-esteem from participation in school sports among Latino subgroups. Hispanic Journal of Behavioral Sciences. 2002; 24(4): 409–429.
- 17e Pedersen S., Seidman E. Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. Psychology of Women Quarterly. 2004; 28(4): 412–422.
- 18e Danish S., Taylor T., Fazio R.J. Enhancing adolescent development through sports and leisure. In G. Adams and M. Berzonsky (Eds), Blackwell Handbook of Adolescence (H92–108). Malden, MA: Blackwell, 2003.
- 19e Eccles J.S., Barber B.L., Stone M., Hunt J. Extracurricular activities and adolescent development. Journal of Social Issues. 2003; 59(4): 865–889.
- 20e Marsh H.W., Kleitman S. School athletic participation: mostly gain with little pain. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2003; 25(2): 205–228.
- 21e Richman E.L., Shaffer D.R. If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? Psychology of Women Quarterly. 2000; 24(2): 189–199.

- 22e Mason O., Holt R. Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. *Journal of Mental Health*. 2012; 21(3): 274–284.
- 23e Steptoe A., Butler N. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*. 1996; 347(9018): 1789–92.
- 24e Field T., Diego M., Sanders C. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*. 2001; 36(141): 105–110.
- 25e Schaefer D., Simpkins S., Vest A., Price C. The contribution of extracurricular activities to adolescent friendships: New insights through social network analysis. *Developmental Psychology*. 2011; 47(4): 1141.
- 26e Denault A., Poulin F. Predictors of adolescent participation in organized activities: A five-year longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*. 2009; 19(2): 287–311.
- 27e Rosewater A. Learning to play and playing to learn: Organized sports and educational outcome. *Education Digest*. 2009; 75(1): 50–57.
- 28e Keays J., Allison K. The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: a review. *Canadian Journal of Public Health (Revue Canadienne de Sante Publique)*. 1995; 86(1): 62–65.
- 29e Trudeau F., Shephard R. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008; 5(1): 1–12.
- 30e Maeda J.K., Randall L. M. Can academic success come from five minutes of physical activity? *Brock Education Journal*. 2003; 13(1): 14–22.
- 31e Griffiths A.J., Sharkey J.D., Furlong M.J. Student Engagement and Positive School Adaptation. In R. Gilman, E.S. Huebner and M.J. Furlong (Eds). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge, 2009.
- 32e Elleberg D., St-Louis-Deschênes M. The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010; 11(2): 122–126.
- 33e Mahar M.T. Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*. 2011; 52: 60–64.
- 34e Barr-Anderson D.J., AuYoung M., Whitt-Glover M.C., Glenn B.A. & Yancey A.K. Integration of short bouts of physical activity into organizational routine: A systematic review of the literature. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011; 40(1): 76–93.
- 35e Carlson J.A., Sallis J.F., Norman G.J., McKenzie T.L., Kerr J., Arredondo E.M., Madanat H., Mignano A.M., Cain K.L., Elder J.P., Saelens B.E. Elementary school practices and children's objectively measured physical activity during school. *Preventive Medicine*. 2013; 57(5): 591–595.
- 36e Marvul J. N. If You Build It, They Will Come: A Successful Truancy Intervention Program in a Small High School. *Urban Education*. 2012; 47(1): 144–169.
- 37e Armour K., Sandford R. Positive Youth Development through an outdoor physical activity programme: evidence from a four-year evaluation. *Education Review*. 2013; 65(1): 85–108.
- 38e Mahoney J.L., Cairns R.B. Do Extracurricular Activities Protect against Early School Dropout? *Developmental Psychology*. 1997; 33(2): 241–53.
- 39e Grissom J. Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*. 2005; 8(1): 11–25.
- 40e U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
- 41e Stevenson B. Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. 2010; 92(2): 284–301.
- 42e Twisk J., Kemper H., Van Mechelen W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2000; 32(8): 1455–61.
- 43e Moore L., Lombardi D., White M. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*. 1991; 118(2): 215–219.
- 44e Edwardson C., Gorely T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010; 11(6): 522–535.
- 45e Okely A.D., Booth M.L., Patterson J.W. Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001; 33(11): 1899–904.
- 46e American College of Sports Medicine, International Council of Sport Science and Physical Education, & NIKE, Inc. *Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda*. 2012; NIKE, Inc. Retrieved from: http://s3.nikecdn.com/dtm/live/en_US/DesignedToMove_FullReport.pdf.
- 47e Giedd J.N., Blumenthal J., Jeffries N.O., Castellanos F.X., Liu H., Zijdenbos A., Paus T., Evans A.C., Rapoport J.L. Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*. 1999; 2(10): 861–863.
- 48e Spinks S. *Adolescent Brains are Works in Progress*. Frontline, PBS. <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/work/adolescent.html>, retrieved April 16, 2015.
- 49e Nader P.R., Bradley R.H., Houts R.M., McRitchie S.L., O'Brien M. Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*. 2008; 300(3): 295–305.
- 50e Riddoch C.J., Andersen L.B., Wedderkopp N., Harro M., Klasson-Heggebo L., Sardinha L.B., Cooper A.R., Ekelund U.L. Physical activity levels and patterns of 9- and 15-year-old European children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2004; 36(1): 86–92.
- 51e Tudor-Locke C., Ainsworth B.E., Adair L.S., Du S., Popkin B.M. Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: The China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*. 2003; 27: 1093–99.
- 52e Joyce J., Graydon J., McMorris T., Davranche K. The time course effect of moderate intensity exercise on response execution and response inhibition. *Brain and Cognition*. 2009; 71(1): 14–19.
- 53e Hillman C.H., Pontifex M.B., Raine L.B., Castelli D.M., Hall E.E., Kramer A.F. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*. 2009; 159(3): 1044–54.
- 54e Pontifex M.B., Saliba B.J., Raine L.B., Picchietti D.L., Hillman C.H. Exercise improves behavioral, neurocognitive, and scholastic performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Pediatrics*. 2012; 162(3): 543–551.
- 55e Kubesch S., Walk L., Spitzer M., Kammer T., Lainburg A., Heim R., Hille K. A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. *Mind, Brain, and Education*. 2009; 3(4): 235–242.
- 56e Keegan S.L., Raine A.S., Daly S., Keegan R.J. *Physical Literacy Activity Yearbook (PLAY) for Grades 3-4*. University of Canberra. Funded by the Australia Capital Territory Department of Sport and Recreation, and produced by the 'Physical Activity Foundation'. 2015;
- 57e *Fainting Goat Tag*. (n.d.). Retrieved June 4, 2015, from <http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activity/fainting-goat-tag.html>.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

ПЕДАГОГИКА

Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики. СПб.: КАРО, 2003.

Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебн. для учащихся 1–4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2006.

Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 256 с.

Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) / Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.

Садыкова С.Л. Физическая культура. 1-11 кл. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Волгоград: Учитель, 2008.

Соболева А.Е., Емельянова Е.Н. Школьные перегрузки. Как помочь своему ребенку // mirgram.ru.

Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 208 с.

Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. М.: Терра-Спорт, 2000.

Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 160 с.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с.

МЕДИЦИНА

Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. М.: Медицина, 1972. 272 с.

Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.

Зайцев Г.К. Школьня валеология / Г.К. Зайцев. СПб.: Акцидент, 1998.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. М.: Мнемозина, 2010.

Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.: Медицина, 1978 г. 184 с.

ПСИХОЛОГИЯ

Безруких М.М. Психофизиология ребенка: учебное пособие / М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер. 2-е изд., доп. М.: Московский психологосоциальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2005. 496 с.

Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., дораб. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 224 с.

Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. М. 1981.

Попков А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика. М.: Советский спорт, 2005.

Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации / Составитель: Касаткин В.Н. М.: Подкова, 2000.

СОЦИОЛОГИЯ

Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990. С. 32.

Керман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 1989.

ЭКОНОМИКА

Бедность и развитие ребенка / Под ред. Д.А. Александрова, В.А. Иванюшиной, К.А. Маслинского. М.: Рукописные памятники Древней Руси, 2015. 392 с.

ФИЗИОЛОГИЯ

Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. 496 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Подробный перечень полезных сайтов находится в электронной версии данного издания на сайте: www.designedtomove.org

УЧАСТНИКИ



ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION



BANYAN SOLUTIONS



BRITISH HEART FOUNDATION



FIT FOR SPORT



INTERNATIONAL COUNCIL OF SPORTS SCIENCE AND PHYSICAL EDUCATION



INSTITUTO BOLA PRA FRENTE



LTA AND TENNIS FOUNDATION



NAHT EDGE



NATIONAL CENTRE FOR SPORT AND EXERCISE MEDICINE ENGLAND, SCHOOL OF SPORT, EXERCISE AND HEALTH SCIENCES, LOUGHBOROUGH UNIVERSITY



NIKE, Inc.



PREMIER LEAGUE



SPECIAL OLYMPICS



SHAPE AMERICA



SUSTRANS



UNDP



UNESCO



SPORT CENTER - UNIVERSITY S O PAULO



WHEELHOUSE



YMCA VICTORIA



YOUTH SPORT TRUST

**ПОДГОТОВКА ИЗДАНИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ОСУЩЕСТВЛЕНА
ИННОВАЦИОННЫМ ЦЕНТРОМ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ.
МЫ ВЫРАЖАЕМ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ СЛЕДУЮЩИМ РОССИЙСКИМ
ОРГАНИЗАЦИЯМ, КОТОРЫЕ УЧАСТВОВАЛИ В ПОДГОТОВКЕ ДАННОГО
ИЗДАНИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ:**



ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



ФОНД ДЕТСКОГО СПОРТА



РООИ «ПЕРСПЕКТИВА»



ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ШКОЛЬНОГО СПОРТА

БЛАГОДАРНОСТИ

РИЧАРД БЕЙЛИ
Университет Лафборо

КЕВИН БАРТОН
Youth Sport Trust

ЦИРУС ВАЙНБЕРГЕР
Red Hawk Elementary

ПОЛ ВИЛЬЯМС
Tennis Foundation

МИЯ ВЫЖИНСКИ
ICSSPE

ТОМ ГИББИНЗ
Tennis Foundation

ДЕНИЗ ГЛАДУЭЛЛ
St. Breock Primary School

НИФИЯ ГОПУ
Banyan Solutions

ДЖЕЙН ГРИНБЕРГ
Miami-Dade County Public School

ДЕТЛЕФ ДЮМОН
ICSSPE

КАССАНДРА ИСИДРО
SHAPE America

АНДРЕА КАН
Специальная олимпиада

ГРЕЙАМ КАТТ
Rednal Hill Junior School

ЛУИ КУАФФЭ
НАНТ

РИЧАРД КИГАН
*Австралийский национальный
университет*

ПАУЛА КОРСАКАС
Университет Сан Пауло

СОНЯ МАКДЖОРЖД
British Heart Foundation

ДЖЕЙМС МАНДРИ
West Berkshire School

ЭНДРЮ МАККЕНЗИ
YMCA Victoria

БРЮС МАКЛАХЛАН
Swanson Primary School

НЭНСИ МАКЛЕННЕН
ЮНЕСКО

ЭЛЕН МАКНИШ
British Heart Foundation

ДЖО МИЛЛЗ
Drayton Community Infant School

РЕНАТО МОЙЯ
ПРООН

АЛИ ОЛИВЕР
Youth Sport Trust

ТАИС ОЛИВЕТТИ
Bola Pra Frente

ГЕЙЛ ПАЛМЕР СМИТОН
Family Catholic Primary School

ДЕРЕК ПЕАПЛ
Park House

НИККИ СТ. ДЖОН
Bournemouth Primary School

МАРГАРЕТ ТАЛБО
ICSSPE

САРА ТИТЦЕР
Alliance for a Healthier Generation

ТАНЯ ФИОРАТТИ
ПРООН

ДЖЕННА ХОЛЛ
British Heart Foundation

ДИН ХОРРИДЖ
Fit for Sport

НИКОЛЬ ХАУСОН
WHEELHOUSE

БЕК ШЕЙФЕР
YMCA Victoria

ДЖЕК ШЕКСПИР
Fit for Sport

ЛОРЕН ШЕРАП
Университет Лафборо

МЫ ТАКЖЕ ВЫРАЖАЕМ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ РОССИЙСКИМ ЭКСПЕРТАМ, УЧАСТВОВАВШИМ В ПОДГОТОВКЕ ДАННОГО ИЗДАНИЯ

А.М. ВОРОНОВ
*Всероссийское объединение
учителей физической культуры
России*

Т.И. ГУСАРСКАЯ
Школа №1450 «Олимп» г. Москвы

Э.А. ДУНАЕЦ
Школа №1450 «Олимп» г. Москвы

Т.С.КАРТАШОВА
Школа №1450 «Олимп» г. Москвы

С.В. КИЯЕВА
*Лицей № 429 «Соколиная гора» г.
Москвы*

Л.М. КЛИМУК
ГБОУ СОШ № 1191 г. Москвы

Н.В. КОНОНОВ
Лига здоровья нации

О.А. КОТОВА
РООИ «Перспектива»

В.В. КОЧЕТОВ
ГБОУ СОШ № 1137 г. Москвы

Н.А. КУДРЯШОВ
РООИ «Перспектива»

Д.В. ЛОЗОВАЯ
«Фонд детского спорта»

О.В. МАЛИНИНА
Школа № 1413 г. Москвы

В.Н. МАЛИЦ
Министерство спорта РФ

Т.Б. МАНТАШЕВ
«Фонд детского спорта»

Л.Г. МИХАЙЛОВА
Школа № 1231 г. Москвы

Р.А. РЕУЭЛЬ
Школа № 1321 «Ковчег» г. Москвы

И.К. РОДНИНА
*Всероссийская федерация школьного
спорта*

ДЕНИС РОЗА
РООИ «Перспектива»

А.Э. СТРАДЗЕ
*Министерство образования и
науки РФ*

Т.Н. СУМИНА
МОУ СОШ № 11 г. Железнодорожск

Ю.Н. ТОРГАШОВ
Школа № 1321 «Ковчег» г. Москвы

А.В. ТУЛАНОВ
Школа № 1450 «Олимп» г. Москвы

А.А. ХОРОШЕВА
МБОУ СОШ № 59 г. Курска

designedtomove.org

**© Copyright 2015, 2016 by NIKE, Inc.
Все права защищены.**