

Министерство образования Республики Беларусь
Управление образования Гродненского облисполкома
Отдел образования, спорта и туризма Мостовского райисполкома
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МИКЕЛЕВЩИНСКИЙ УЧЕБНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ДЕТСКИЙ САД - СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Консультант: Снежицкий Павел
Владимирович, кандидат
педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания
и спорта учреждения образования
«Гродненский государственный
аграрный университет»
раб.8-015-2-77-14-70,
моб. +375336854721,
e-mail: snezhickij@mail.ru
_____ П.В.Снежицкий
« ____ » _____ 20 ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО «Микелевщинский
учебно-педагогический комплекс
детский сад-средняя школа»
_____ Т.С. Пецевич
« ____ » _____

Справка

о результатах(итоговых) реализации инновационного проекта
«**Внедрение модели формирования двигательной культуры
субъектов образовательного пространства сельской школы**»
Государственного учреждения образования «Микелевщинский учебно-
педагогический комплекс детский сад- средняя школа»
за 2017-2020годы

Руководитель проекта:

Пецевич Татьяна Славомировна,
директор ГУО «Микелевщинский
учебно- педагогический комплекс
детский сад- средняя школа»
агр.Микелевщина, Мостовский район,
Гродненская область,
231611, ул.Школьная,16
тел.8-0151524156
E-mail: mikel.ms@tut.by

Микелевщина, 2020

Общие данные

Учреждение образования: Государственное учреждение образования «Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад-средняя школа».

Тема инновационного проекта: «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы»

Сроки реализации инновационного проекта: 2017 – 2020 гг.

Руководитель инновационного проекта: Пецевич Татьяна Славомировна, директор государственного учреждения образования «Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад-средняя школа»

Консультант инновационного проекта:

Снежицкий Павел Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет»

Количество участников:

- количество педагогов – 5 (27,8%), высшей квалификационной категории – 1 (20%), первой квалификационной категории – 2 (40%), второй квалификационной категории – 2 (40%).

- количество обучающихся: 16 (55,2%).

Состав участников реализации инновационного проекта:

Харитонов М.Ю., заместитель директора по воспитательной работе, вторая квалификационная категория;

Ярошук М.С. – учитель русского языка и литературы, первая квалификационная категория;

Мальшко А.В. – учитель физической культуры и здоровья, первая квалификационная категория;

Галабурда А.М. – учитель математики, высшая квалификационная категория;

- обучающиеся VII - XI классов (кроме учащихся, которые относятся к специальной медицинской группе)

Введение

На современном этапе развития общества в Республике Беларусь актуальна проблема укрепления и сохранения здоровья. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестала быть значимыми для молодого поколения. Как известно, ключевую роль в формировании двигательной культуры в семье играют родители. Они должны своим поведенческим примером закладывать основы двигательных действий своим детям. А ведь успешно учиться могут только здоровые дети, ощущающие себя комфортно.

Государственное учреждение образования «Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад- средняя школа» находится в сельской

местности отдаленностью в 15 км от районного центра, что, соответственно, вызывает трудности при организации дополнительных занятий в учреждениях, обеспечивающих дополнительные, внешкольные услуги в сфере физической культуры и спорта. Это не позволяет обучающимся в полной мере реализовать собственные интересы и потребности в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Также сильно различается двигательная среда сельского и городского населения, как характером, так и продолжительностью. Установлено, что в школьном возрасте, в связи с участием в сельскохозяйственном труде в осенний и весенний периоды учебного года, происходит перераспределение времени в режиме дня обучающихся, существенно увеличивающее их двигательную активность и уровень физических нагрузок. Это специфически влияет на двигательную культуру, которая определяется уровнем развития механизмов адаптации и разнообразия двигательной базы организма человека, способных обеспечить эффективное его существование и сохранение здоровья повседневной окружающей среде. Проблема сезонности двигательной активности также актуальна и для остальных возрастных категорий сельского населения.

Месторасположение нашего учреждения образования вызывает трудности при организации дополнительных услуг в сфере физической культуры и здоровья. Это не позволяет в полной мере реализовать учащимся свои собственные интересы и потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ещё одна из проблем – малокомплектность классов, что создаёт свои трудности в организации и проведении мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников.

Поэтому в сельской местности возрастает роль учреждения образования как основного центра по формированию физически здорового контингента сельских детей, как и трудового ресурса села в будущем.

Именно эта проблема легла в основу инновационного проекта «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы».

Цель инновационного проекта - формирование двигательной культуры субъектов образовательного пространства на основе методики индивидуализации двигательных режимов обучающихся и представителей их близкого окружения в рамках деятельности учреждения образования как центра двигательного и технологического обеспечения здорового образа жизни человека

Для достижения данной цели решались следующие задачи:

1. Создание благоприятных условий по внедрению модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства школы на основе методики индивидуализации двигательных режимов.

2. Организовать научно-методическое обеспечение реализации инновационного проекта, направленного на формирование и развитие

ключевых компетенций участников инновационной деятельности (управленческих, исследовательских, рефлексивных, информационных и др.)

3. Координировать совместную работу школы и семьи через эффективные формы взаимодействия с социумом.

4. Разработать диагностический инструментарий на основе имеющихся методик исследования с целью проведения валеологического мониторинга укрепления здоровья обучающихся.

5. Создание условий, позволяющих обучающимся различной степени двигательной активности, разного темперамента проявлять интерес к занятиям физкультурой и спортом, воспитание активной жизненной позиции, нравственно-волевых качеств.

6. Мотивирование всех участников образовательного процесса на приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для формирования правильных взглядов на здоровье и здоровый образ жизни.

7. Обобщить результаты инновационной деятельности, представить инновационный педагогический опыт в форме методических рекомендаций по внедрению модели формирования двигательной культуры сельского населения в рамках деятельности учреждения образования как центра двигательного и технологического обеспечения здорового образа жизни человека в массовую образовательную практику.)

I. Система управления реализацией инновационного проекта в учреждении образования

Главным условием эффективной реализации проекта является наличие системы управленческой деятельности. С этой целью в учреждении образования сформирована управленческая команда, весь педагогический коллектив включён в процесс поиска поставленных задач, создана своя система методической работы

На данном этапе работы произошли кадровые изменения. Руководителем инновационного проекта с 1 сентября 2018 года является Пецевич Татьяна Славомировна, назначенная Управлением образования Мостовского райисполкома на должность директора. Кондратович Тамара Михайловна вышла из проекта. С 20.09.2019 года заместителем директора по воспитательной работе назначена Харитоновна Маргарита Юрьевна. Заблоцкая Оксана Станиславовна вышла из проекта.

На новый учебный год разработана локальная нормативная база, регламентирующая инновационную деятельность в соответствии с нормативными документами:

- Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 года № 243-З (статья 97); приказами Министра образования Республики Беларусь «Об экспериментальной и инновационной деятельности»;

- Инструкцией о порядке осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования (утверждена Постановлением Министерства образования от 01.09.2011 № 251 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2011 г., № 127, 8/24371)

- приказами управления образования Мостовского райисполкома «Об организации экспериментальной и инновационной деятельности в учреждениях образования»;

- другими локальными документами (приказы руководителя учреждения образования, положение о постоянно действующем семинаре).

Ведущей формой контроля в рамках инновационной деятельности стал самоконтроль, который обеспечивается эффективным и конструктивным взаимодействием всех участников инновационной деятельности.

Была организована работа творческой группы, которая осуществляла проведение научно-методической работы. Педагоги творческой группы осуществляли преподавание определённых предметов, используя в качестве воспитательного потенциала урока вопросы формирования двигательной культуры. Проведены мероприятия согласно календарному плану инновационного проекта, индивидуальные консультации обучающихся и их родителей (законных представителей), отслеживали результаты диагностики, составляли отчётную документацию.

II. Эффективность условий реализации инновационного проекта

Для качественной реализации проекта в учреждении образования имеется достаточный *кадровый потенциал*: 90,5% педагогов - с высшим образованием, 83,3% педагогов имеют высшую и первую квалификационную категории. Кадровый состав участников инновационного проекта - творчески работающие педагоги, которым присущи такие качества, как системность в работе, активность, инициативность, умение проводить рефлексию, мотивировать обучающихся.

Для реализации инновационной деятельности создано необходимое *материально-техническое обеспечение*, которое включает стадион, спортивный зал, спортивная площадка, детская игровая площадка, 2 компьютера представлены педагогам новаторам для фиксации результатов инновационной деятельности, информационно-библиотечный центр. Уровень обеспеченности спортивным инвентарём составляет 95 %.

Учреждение образования работает в тесном контакте с Мостовским сельским исполнительным комитетом, ОАО Мостовчанка», ЧУПКХ «Мечта», УЗ «Фельдшерско-акушерский пункт аг.Микелевщина» и с государственными учреждениями района, работающими по проекту. В течение года в школе проходят спортивные соревнования по волейболу между учащимися и учителями, с представителями других организаций, семейные спортландии. В вечернее время в школе есть свободное время для спортивных занятий субъектам образовательного пространства.

Для обеспечения *научно-методического обеспечения* инновационной деятельности продолжено тесное сотрудничество на договорной основе между учреждением и консультантом проекта Снежицким П.В. Педагоги участвовали в работе семинаров с участием консультанта проекта (Приложение 1).

На базе нашего учреждения образования в рамках районной Недели инновационного движения «Инициатива. Инновация. Творчество» прошел методический мост «Проблемы. Пути решения. Результаты» совместно с учреждениями образования Мостовского района, участвующими в данном

инновационном проекте. Участники обменялись педагогическим опытом по аспектам работы над реализацией данного инновационного проекта. В январе 2019 на подведении итогов районной недели руководитель проекта Пецевич Т.С. была отмечена дипломом III степени в номинации «Стендовый доклад» (Приложение 2)

Фиксация деятельности в рамках проекта осуществлялась посредством ведения педагогических дневников, в которых отражались цели и задачи, ожидаемые результаты, критерии и показатели качества реализации проекта, календарный план по теме исследования.

Организационно-методическое сопровождение инновационной деятельности обеспечивало формирование и развитие личностно-профессиональной компетенции педагогов.

На начало учебного года классными руководителями и учителем физической культуры был выполнен «Опросно-диагностический комплекс» (далее ОДК) с родителями, учащимися, пенсионерами. Результаты заносились в таблицу Microsoft Excel.

Следует отметить, что в связи с отсутствием в учреждении педагога-психолога психолого-педагогическое сопровождение инновационной деятельности организовано не на должном уровне.

Анализ результатов работы в проекте позволяют говорить об изменениях в уровне профессиональной компетенции педагогов, участвующих в инновационной деятельности. Выявлено повышение управленческой, исследовательской и рефлексивных компетенций педагогов, участвующих в инновационном проекте.

Таким образом, в ходе реализации инновационного проекта в государственном учреждении образования «Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад-средняя школа» были созданы все необходимые условия для качественной реализации инновационной деятельности.

III. Выполнение программы и плана реализации инновационного проекта

Инновационная деятельность в учреждении образования осуществляется в соответствии с Законом Республики Беларусь «О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь». На основании п.4 ст. 97 Кодекса Республики Беларусь об образовании, приказа Министерства образования Республики Беларусь от 30.07.2019 № 617 «Об экспериментальной и инновационной деятельности в 2018/2019 учебном году», приказа главного управления образования Гродненского областного исполнительного комитета от 30.08.2019 № 222 «Об организации экспериментальной и инновационной деятельности в учреждениях образования в 2018/2019 учебном году», приказа управления образования Мостовского районного исполнительного комитета от 30.08.2019 № 532 «Об организации экспериментальной и инновационной деятельности в учреждениях образования в 2019/2020 учебном году», в соответствии с Инструкцией о порядке осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования, утверждённой постановлением

Министерства образования Республики Беларусь от 1 сентября 2011 года №251, в учреждении образования был издан приказ от 30.08.2019 №171 «Об инновационной деятельности в учреждении образования в 2019/2020 учебном году».

Реализация проекта с обучающимися и их законными представителями, направленная на вовлечение учащихся и их родителей, родственников и друзей школьников в активную деятельность, в процесс формирования двигательной культуры и обеспечения здорового образа жизни учащихся путём совместных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Этому способствовали проведённые мероприятия:

- изучены состояние здоровья и заболеваемость учащихся;
- для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и на её основании формирования здорового образа жизни в учреждении образования создана Служба здоровья. Разработано положение о Службе здоровья, составлен план мероприятий;

- организована работа клуба «Радость походной жизни» для учащихся и их родителей, целью которого было активное вовлечение родителей учащихся в проведение экскурсий, однодневных походов;

- действовал родительский лекторий «Школа здорового образа жизни», целью которого является повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье по средствам педагогического просвещения;

- откорректирован план учреждения образования в рамках шестого школьного дня, проведения спортивных праздников, Дней здоровья (вторая суббота месяца) с привлечением родителей учащихся, выпускников, учащихся и учителей коллектива ГУО «Правомостовская средняя школа», представителей ЧУПКХ «Мечта» (фермерское хозяйство), с клириками высшей духовной семинарии г.Гродно (товарищеская встреча по волейболу, настольному теннису), спортландия «Мама, папа, я - спортивная семья», спортивные мероприятия);

- организовано ежедневное проведение подвижных перемен, физической зарядки после второго урока;

- организована работа объединений по интересам спортивной направленности «Футбол», «Кожаный мяч»;

- на сайте учреждения образования размещены материалы по инновационному проекту;

- организованы совместные спортивные мероприятия с обучающимися, педагогами и социумом;

- оборудован уголок здоровья. Для него приобретены следующие измерительные приборы: тонометр, глюкометр, напольные весы, ростометр, спирометр, гимнастическая стенка, гимнастический мат, скамейка, компьютер, в который учащиеся учреждения образования вносят свои данные. Ещё необходимо приобрести портативный пульсометр, динамометр, калипер.

Для исследования и внедрения методики индивидуализации двигательных режимов субъектов образовательного пространства учителем

физической культуры и здоровья Малышко А.В. на основании полученных данных учащиеся VI-XI классов были условно разделены на две группы: экспериментальная и контрольная, в которую вошли учащиеся в возрасте 10-16 лет в количестве 10 учащихся (5 человек составили экспериментальную группу, 5-контрольную группу).

В экспериментальную вошли учащиеся, которые относятся к основной группе по физкультуре, посещают спортивные объединения по интересам и являются участниками спортивных мероприятий. В контрольную – с основной и подготовительной группами здоровья.

С учащимися этих групп в сентябре месяце была проведена диагностика повседневной двигательной активности физической подготовленности и функционального состояния субъектов образовательного пространства. Диагностика проводилась по опросно-диагностическим картам (ОДК), охватывающим различные стороны образа жизни человека. Далее для того, чтобы учащиеся овладели методикой расчётов, было начато обучение учащихся работе с диагностическими документами и инструментами при обследовании ими самих же себя. Затем данные заполнили в документе MicrosoftExcel в соответствии с данными показателями ОДК.

На основании диагностики повседневной двигательной активности физической подготовленности и функционального состояния субъектов образовательного пространства провели оценку уровня двигательной культуры учащихся экспериментальной группы и разработали индивидуальный двигательный режим для каждого учащегося экспериментальной группы.

Разработка индивидуальных двигательных режимов с учётом специфики деятельности обучающихся и их текущего функционального состояния (ФС) состоит из дозирования физической нагрузки по результатам текущего контроля, представленной пробой Руфье.

В марте 2020 года проведён итоговый контроль уровня физической подготовленности (УФП) и исследования по опросно-диагностической карте (ОДК) с учащимися экспериментальной и контрольной группы.

Для обеспечения формирования двигательной культуры сельских школьников воспитательная работа в классах была направлена на формирование и развитие у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни; мотивацию на приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для формирования правильных взглядов на здоровье и здоровый образ жизни; на самостоятельное занятие физкультурой.

С целью повышения двигательной культуры учащихся были организованы подвижные игры на перерывах с учащимися II- III классов в учебное время, в каникулярный период, в оздоровительных лагерях. Ежедневное проведение зарядки после 2-го урока, физминуток во время уроков было направлено на профилактику различных заболеваний: сколиоза, заболеваний глаз, опорно - двигательного аппарата и др.

Наблюдения и анкетирование учащихся показали, что правильно организованные подвижные игры благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников: дают отдых мыслительной деятельности мозга, переключают внимание, восполняют необходимую двигательную нагрузку,

стимулируют развитие ловкости и физической силы, дают заряд положительных эмоций, усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов.

Основные результаты инновационной деятельности

Для определения эффективности инновационной деятельности проведены анкетирование (проходило в два этапа: 1 этап – сентябрь 2017 года, 2018 года, 2019 года; 2 этап – март 2018, года, март – 2019 года, март – 2020 года); собеседования, наблюдения, использованы диагностические методы и методы математической статистики (Приложение 3, 4).

Анкетирование учащихся «Досуг школьников», «Мой режим дня» и др. показало, что двигательный режим школьников складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятий в объединениях по интересам, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Итоговые результаты диагностических исследований анкетирования «Здоровый образ жизни» говорят о том, что 95 % учащихся убеждены, что они вполне достаточно заботятся о своём здоровье.

Для изучения когнитивного компонента - знания в области здорового образа жизни, знания о влиянии двигательной активности, представления о состоянии своего здоровья была использована анкета «Здоровый образ жизни». В анкетировании принимали участие учащиеся VIII- XI классов. Результаты проведённого анкетирования говорят о том:

- 75 % (в сравнении с прошлым годом - 45%) учащихся имеют высокий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, осознают эти знания, включают в свою жизнедеятельность основные элементы здорового образа жизни, личностная ценность здоровья на высоком уровне;

- 20% (в прошлом году - 37 %) - средний уровень, понимают важность сохранения здоровья, но делают это под руководством законных представителей, друзей;

- 5 % (в прошлом – 18 %) учащихся имеют еще недостаточные знания о ЗОЖ, интереса к собственному здоровому образу жизни не проявляют.

При проведении повторной диагностики «Моё здоровье» были получены следующие результаты:

у 32,4 % (в прошлом году - 50%) опрошенных учащихся причинами неблагополучия здоровья являются плохой сон, частые простуды. Для того, чтобы быть здоровыми 100% опрошенных считают, что для этого нужно соблюдать режим дня, правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой.

Для исследования *деятельностного компонента* в начале учебного года были изучены уровень физической подготовленности учащихся, уровень физического развития и функционального состояния организма учащихся. Для мониторинга данных показателей в процессе занятий проводился тест показателей функциональной и физической подготовленности, морфологические измерения. При выявлении

физической подготовленности учащимся были предложены физические упражнения согласно с нормативами школьной программы.

Анализ уровня физической подготовленности показал, что 52,2 % учащихся имеют выше среднего и средний уровень, высокий, низкий уровень отсутствует. Это подтверждает эффективность модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы, которая заключается во внедрении алгоритма управляемой самостоятельной деятельности учащихся по формированию двигательной культуры как средства здорового образа жизни на основе методики индивидуализации двигательных режимов каждого участника инновационной деятельности.

В результате внедрения получено улучшение показателей субъектов образовательного пространства сельской школы в возрасте от 3 до 17 лет по следующим критериям:

1) увеличение повседневной естественной природосообразной двигательной деятельности среди следующих возрастных категорий: от 3 до 5 лет в 2,3 раза; от 6 до 9 лет в 2,4 раза; от 10 до 14 лет в 4,2 раза; от 15 до 17 лет в 6,1 раза;

2) увеличение количества сельских школьников, занимающихся физическими упражнениями: в школьной секции общей физической подготовки в 1,9 раза; самостоятельно по месту жительства в 2,4 раза;

Расширение перечня форм и методик обучения, составляющих педагогическую технологию по формированию двигательной культуры личности в сельском сообществе, позволило увеличить показатели здоровья на 52,2 %, уровня физической подготовленности на 16,44 %, уровня функционального состояния на 37,23 %, снижения количества учащихся в СМГ на 50%, а также способствовало повышению результативности участия сборных команд школы на районных соревнованиях в следующих видах спорта: настольный теннис, легкая атлетика, футбол, волейбол.

Также получено улучшение показателей субъектов образовательного пространства сельской школы в возрасте от 18 до 75 лет по следующим критериям:

1) увеличение повседневной естественной природосообразной двигательной деятельности среди следующих возрастных категорий: от 18 до 35 лет в 1,9 раза; от 36 до 60 лет в 1,8 раза; от 61 до 75 лет в 2 раза;

2) увеличение в агрогородке количества сельских жителей 18–75 лет, занимающихся физическими упражнениями: в секции общей физической подготовки в 5,3 раз; самостоятельно по месту жительства 3,3 раза;

Расширение перечня форм и методик обучения в образовательном процессе ГУО «Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад-средняя школа», составляющих педагогическую технологию по формированию двигательной культуры личности в сельском сообществе, позволило увеличить показатели уровня их здоровья на 34,94 %, уровня физической подготовленности на 22,24 %, уровня функционального состояния на 29,71 %.

Анализ всех проведенных диагностик позволяет сделать вывод, что у учащихся улучшились знания о здоровом образе жизни, повысилась мотивация к двигательной активности. Проведённые мероприятия (воспитательные и спортивные) в течение учебного года дали положительные результаты по формированию мотивов здорового образа жизни у учащихся, улучшились представления учащихся о здоровом образе жизни, улучшились функциональные показатели здоровья учащихся, которые необходимы для сохранения и укрепления их здоровья.

Учащиеся видят положительные стороны здорового образа жизни не только на личностном, но и групповом уровне.

Данные результаты подтверждают эффективность модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы, которая заключается во внедрении алгоритма управляемой самостоятельной деятельности учащихся по формированию двигательной культуры как средства здорового образа жизни на основе методики индивидуализации двигательных режимов каждого участника инновационной деятельности.

Демонстрация и трансляция инновационного опыта

Об успешности реализации инновационного проекта свидетельствует сформированность педагогического опыта, который представлен на семинарах, конференциях, фестивалях (Приложение 5).

Заключение

Этапы и задачи инновационной деятельности по проекту «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы» реализованы в полном объёме и получены определённые результаты:

созданы условия (организована работа объединений по интересам, факультативных занятий спортивного направления, организована работа Службы здоровья), для внедрения модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства;

увеличилось количество педагогов, родителей, родственников и друзей учащихся, принимающих участие в мероприятиях спортивного направления;

увеличилось количество призовых мест физкультурно-спортивной направленности, занятых учащимися учреждения образования на районном, областном и республиканском уровне;

организовано научно-методическое обеспечение реализации инновационного проекта;

на базе учреждения образования проведен областной семинар «Модель формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы как средство реализации здоровьесберегающего подхода в учреждении образования» для руководителей, заместителей руководителей, педагогов учреждений образования, участвующих в реализации инновационного проекта «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов

образовательного пространства сельской школы», на котором представлен опыт работы педагогов-новаторов и учреждения в целом;

разработан диагностический инструментарий для изучения физического состояния, образа жизни, двигательной активности, теоретической осведомленности в сфере здорового образа жизни и состоянии собственного здоровья субъектов образовательного пространства;

разработаны интерактивные формы работы для проведения классных часов, дидактические материалы к информационным и классным часам, сценарии тематическим мероприятиям, которые используются для проведения общешкольных мероприятий, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм;

разработаны индивидуальные двигательные режимы с учётом специфики деятельности учащихся и их текущего функционального состояния;

внедрена в образовательный процесс технология формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства и определена её эффективность посредством пилотного исследования на ограниченном контингенте;

организована трансляция передового опыта по внедрению модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы в СМИ («Зара над Нёманам», «Настаўніцкая газета» и научно - методические журналы);

проведена работа по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий, направленных на обеспечение ребёнка возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни; организации самостоятельного заполнения учащимися индивидуальных карт в программе MicrosoftExcel, что позволит отслеживать результаты деятельности;

организована работа по выявлению компонентов культуры человека, способствующих формированию у него двигательных навыков и умений, снижающих вероятность травматизма во время сельскохозяйственного труда.

Проведена работа по выявлению:

- благоприятных условий двигательной среды, обеспечивающих здоровое физическое развитие школьника в условиях сельской местности;
- базового компонента двигательных действий, обеспечивающего эффективное формирование двигательной культуры школьника;
- компонентов двигательной культуры человека способствующих формированию у него двигательных навыков и умений, снижающих вероятность травматизма во время сельскохозяйственного труда.

На основании полученных результатов выполненных мероприятий определены основные компоненты:

- методики формирования образовательных потенциалов сельского населения в области двигательной культуры и здорового образа жизни;

- методики определения уровня двигательной культуры человека соответственно его паспортному возрасту;
- методики индивидуализации двигательных режимов школьников в условиях сельской местности.

Всё выше изложенное доказывает эффективность инновационной деятельности и позволило:

- расширить круг возможностей сельских школьников и представителей их ближайшего окружения в диагностике повседневной двигательной активности, функционального состояния и физической подготовленности для разработки индивидуальных двигательных режимов обучающихся, родителей и педагогов на основе использования современных компьютерных коммуникативных устройств (ноутбук, планшет, смартфон), обеспечивающих общий доступ к «технологической карте индивидуализации двигательных режимов», разработанной в программе «MicrosoftExcel»;

- обеспечить позитивный эмоциональный фон двигательного режима путём предоставления возможности самостоятельного выбора средств физического воспитания индивидуально каждому представителю сельского сообщества;

- повысить качество диагностики и прогнозирования динамики физической подготовленности, функционального состояния и, как следствие, физического здоровья сельского населения на основе использования методики индивидуализации двигательных режимов сельских школьников и представителей их ближайшего окружения, позволяющей совершенствовать механизмы адаптации человеческого организма к условиям естественной среды жизнедеятельности;

- повысить вариативность применяемых средств и методов физического воспитания на основе использования методики индивидуализации двигательных режимов обучающихся и представителей их ближайшего окружения;

- применять в образовательном процессе по физической культуре физиологически обоснованные программы педагогических воздействий, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния обучающихся в образовательных учреждениях сельской местности;

- повысить оздоровительную эффективность организованных и самостоятельных форм двигательной активности сельского населения за счет использования методики индивидуализации двигательных режимов сельских школьников и представителей их ближайшего окружения;

- использовать физические упражнения на эффективном уровне не только для решения специфических задач, стоящих перед физическим воспитанием в учреждении образования сельской местности, но и как инструмент повышения устойчивости организма человека к действию неблагоприятных психосоциальных факторов и как средство управления процессом адаптации и снижения отрицательных последствий информационного и эмоционального стресса в семье и социуме.

Дата составления справки
06.05.2020

Приложение 1

Научно-методическое сопровождение инновационной деятельностью

| Формы методической работы | Тема мероприятия |
|---------------------------|---|
| Семинары | «Управление инновационными процессами в учреждении образования на этапе организации нововведения» (сентябрь 2017 года, УО «Гродненский областной институт развития образования»), на котором Заблוצкая О.С., заместитель директора по воспитательной работе прошла обучающий курс «Управление инновационными процессами в учреждении образования на этапе организации нововведения» (получен сертификат) |
| | «Разработка первичных документов по диагностике и обследованию условий жизнедеятельности и образа жизни субъектов образовательного пространства сельской школы» (04.01.2018; ГУО «Вердомичский учебно-педагогический комплекс детский сад – средняя школа», УО «Гродненский институт развития образования») |
| | «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы» (январь 2018 года, УО «Гродненский государственный аграрный университет) |
| | «Организация пилотажного исследования технологии формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы» (12.10.2018, УО «Гродненский государственный аграрный университет) |
| | «Промежуточные результаты выполнения программы инновационной деятельности учреждений образования, реализующих проект в 2018/2019 учебном году: опыт, проблемы, перспективы на 2019/2020 учебный год» для руководителей, заместителей руководителей, педагогов учреждений образования, участвующих в реализации инновационного проекта «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы» (15.01.2019, ГУО «Конюховский учебно-педагогический комплекс ясли-сад средняя школа Берестовицкого |

| | |
|--------------------------|--|
| | района») «Организация профориентационной работы в учреждении общего среднего образования в условиях допрофильной подготовки и профессионального обучения в рамках реализации инновационного проекта» (28.02.2019, ГУО «Гимназия № 1 г. Мосты»). |
| Консультации | «Обобщение и оформление результатов инновационной деятельности в 2017/2018 учебном году» (март 2018) |
| | «Обеспечение инновационной деятельности в учреждении образования» (07.09.2018) |
| | «Мониторинг процесса и результатов инновационной деятельности» (18.09.2018) |
| Педагогический совет | «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы», на котором педагогический коллектив ознакомлен с ходом реализации инновационной деятельности учреждения образования на этапе нововведения (сентябрь 2017 года) |
| | «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы» (продолжение работы сентябрь 2018 года); вопрос на педагогическом совете «Анализ результатов инновационной деятельности учреждения образования за 2018/2019 учебный год (май 2019 года) |
| Работа творческой группы | индивидуальные консультации с педагогами, начинающими работу в проекте (сентябрь 2017 года) |
| | собеседование с участниками инновационного проекта по содержанию педагогических дневников (сентябрь 2018 года) |
| | семинар-практикум «Повышение инновационной компетентности педагога», заседание 1 «Методический практикум по ведению педагогических дневников участников проекта (сентябрь 2017 года) |
| | собеседование руководителя проекта с педагогами-новаторами по изучению материалов периодической печати, Интернет – ресурсов, тематической литературы по теме инновационной деятельности (декабрь 2017 года) |
| | вопрос на методическом совете «Проблемы формирования двигательной культуры и здоровья у субъектов образовательного пространства сельской школы» (октябрь 2017 года) |
| | семинар-практикум «Разработка критериев оценки здоровья в цифровом выражении, пригодном для обработки методами математической статистики» (декабрь 2017 года) |
| | практикум «Консультационная помощь педагогическому |

| | |
|---|---|
| | коллективу по обобщению и оформлению результатов инновационной деятельности» (март 2018 год) |
| | семинар «Организация пилотажного исследования технологии формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы» (12.10.2018) |
| | Неделя инновационного движения «Инициатива. Инновация. Творчества»», «Изучение опросно-диагностических карт, диагностических тестов» (14.12.2018) |
| | семинар «Повышение инновационной компетентности педагога» (апрель 2019) |
| | промежуточные результаты выполнения программы инновационной деятельности в учреждения образования, реализующего инновационный проект: проблемы, перспективы на 2019/2020 учебный год (сентябрь 2019 года) |
| Методическое объединение классных руководителей | «Роль классного руководителя в формировании у учащихся здорового образа жизни» (25.04.2019, протокол №4). В рамках заседания методического объединения проведены внеклассные воспитательные мероприятия, где приняли участие педагоги, учащиеся и их законные представители. Эффективность данного мероприятия обусловлено использованием вариативности форм и методов двигательной активности, используемых педагогами, участвующими в реализации инновационного проекта |

Приложение2

Управление образования Мостовского исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Микелевщинский учебно - педагогический комплекс
детский сад - средняя школа»

Стендовый доклад
по итогамнедели Инновационного движения
«Инициатива. Инновация. Творчество»

Пецевич Татьяна Славомировна,
директор учреждения образования

2018 г.

Проблема:

малокомплектность;
малоподвижный образ жизни всех субъектов образовательного пространства сельской школы;
отсутствие дополнительных учреждений образования;
заболеваемость обучающихся.

Следовательно, в настоящее время возрастает роль учреждения образования как основного центра по формированию физически здорового контингента сельских детей, так трудового ресурса села в будущем.

Цель инновационного проекта – формирование двигательной культуры субъектов образовательного пространства на основе методики индивидуализации двигательных режимов обучающихся и представителей их близкого окружения в рамках деятельности учреждения образования как центра двигательного и технологического обеспечения здорового образа жизни человека

Директор

УТВЕРЖДАЮ

_____ Т.С.Пецевич

План
проведения недели Инновационного движения
«Инициатива. Инновация. Творчество»
в государственном учреждении образования
«Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад-
средняя школа»
С 10.12.по 14.12.2018 г.

| №п /п | Мероприятие | Участники | Время проведения | Ответственные |
|-------|---|---|------------------|--|
| 1 | Открытие недели. Знакомство с планом недели | педагогический коллектив | 10.12.2018 г. | Заблоцкая О.С., заместитель директора по воспитательной работе |
| 2. | Проведение подвижных перемен и игр на переменных | учащиеся | ежедневно | Дежурный учитель |
| 3. | Панорама открытых уроков: -урок физической культуры и здоровья в 6 классе; -урок русской литературы в 11 классе. | учащиеся, учителя | 13.12.2018 г. | Мальшко А.В., Ярошук М.С. |
| 4. | Методический мост «Проблемы. Пути решения. Результаты» | представители ГУО «Правомостовская средняя школа», «Дубненская средняя школа» | 14.12.2018 | Заблоцкая О.С., заместитель директора по воспитательной работе |
| 5 | Соревнования по волейболу | клерики высшей духовной семинарии г. Гродно, учащиеся учреждения образования | 14.12.2018 г. | Мальшко А.В., учитель физической культуры и спорта |
| 6 | Спортландия | воспитанники | 13.12.2018 г. | Янушкевич М.В., |

| | | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|
| | «Быстрее. Выше.Сильнее» | дошкольной группы и учащиеся I ступени обучения | | Бохан Е.Р., учителя начальных классов |
|--|----------------------------|---|--|--|



**Физические минутки для
формирования правильной осанки,**

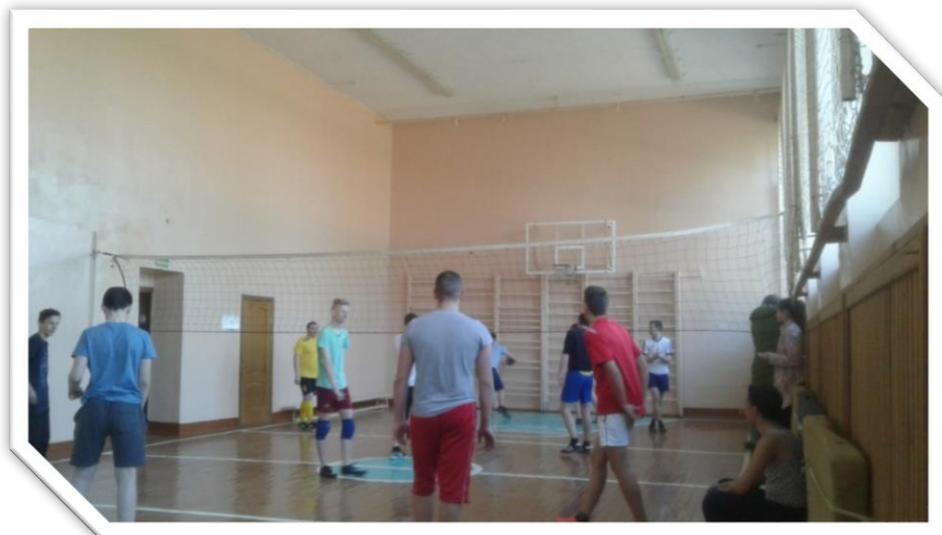
для глаз, для снятия общего
утомления



Ежедневная физическая зарядка после
второго урока



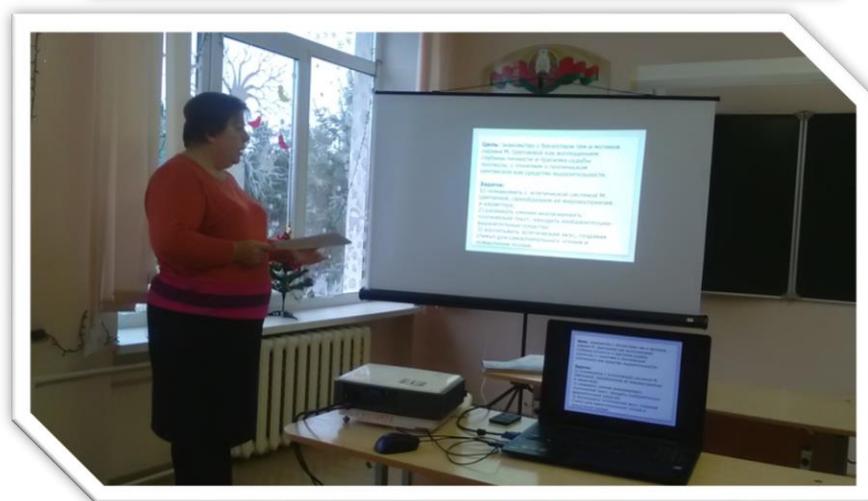
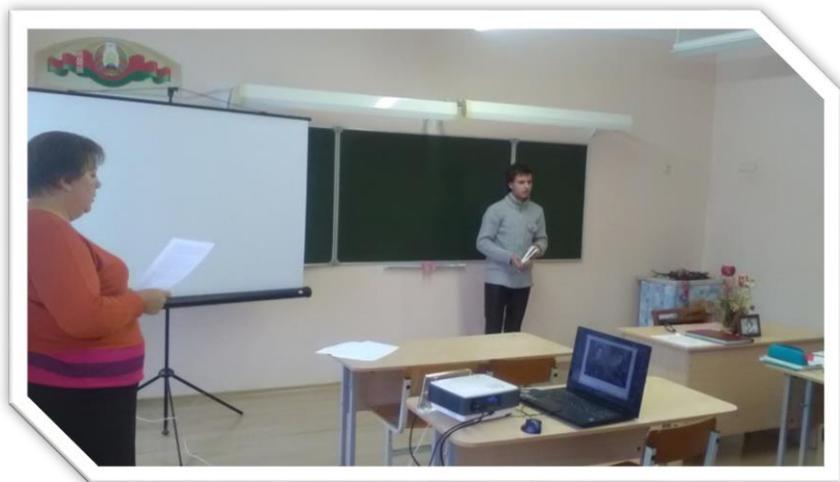
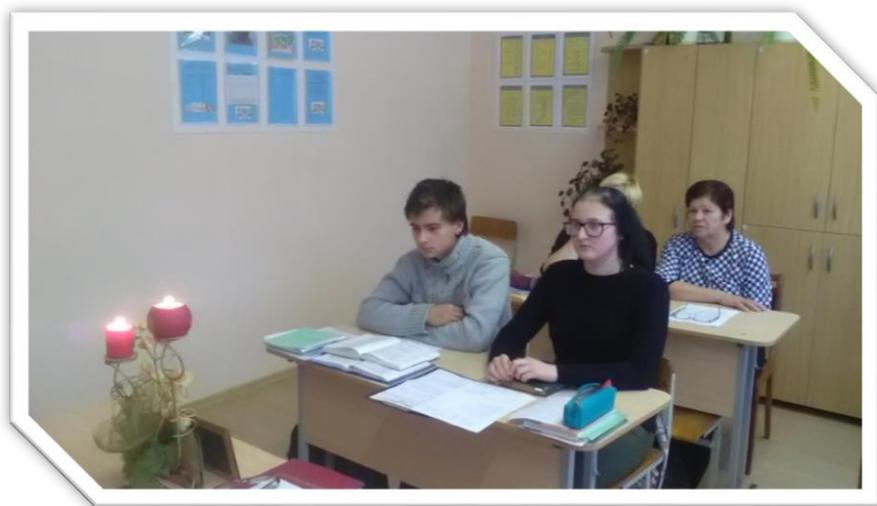
**Спортландия между воспитанниками
дошкольной группы и учащимися
начальной школы**



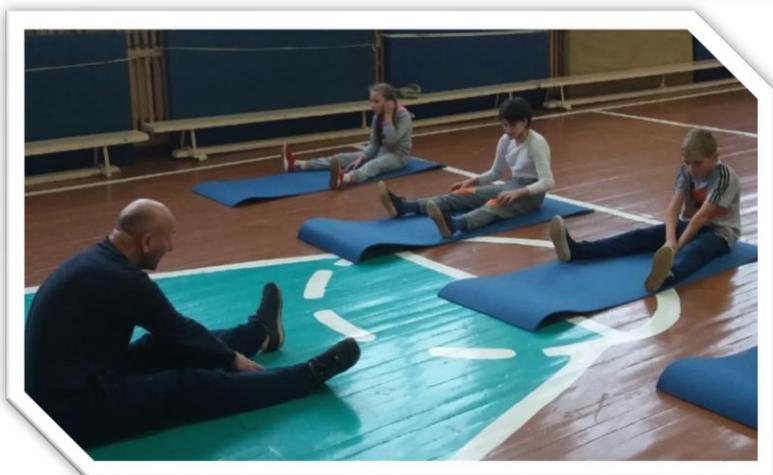
**Соревнования по волейболу с клериками
высшей духовной семинарии г. Гродно**



Методический мост «Проблемы. Пути решения. Результаты»



**Урок русской литературы в рамках
инновационной недели
в 11 классе**



Урок физической культуры и спорта в 6 классе

Приложение 3

ОПРОСНО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА № _____

по изучению предпосылок формирования двигательной культуры населения
Республики Беларусь

Уважаемые друзья!

Желаем Вам доброго здоровья и просим уделить себе некоторое время, приняв участие в опросе и самостоятельном обследовании. Полученные ответы и данные помогут Вам оценить себя, своих друзей и близких. На основе полученных данных Вы сможете разработать для себя и других индивидуальный двигательный режим, который поможет Вам повысить собственный уровень двигательной культуры, физического здоровья и продлить активное долголетие.

СОЦИАЛЬНЫЙ БЛОК

Ваш пол: 1. – мужской; 2. – женский.

3. Ваш возраст (годы): _____.

Место жительства: 4. – город; 5. – городской поселок; 6. – агрогородок; 7. – деревня.

Место проживания: 8. – частный дом; 9. – квартира; 10. – общежитие.

Наличие у Вашей семьи приусадебного участка:
11. – есть. 12. – нет.

Наличие у Вашей семьи приусадебного хозяйства: 13. – есть; 14. – нет.

Ваша работа или учеба: 15. – работаете; 16. – учитесь; 17. – на пенсии; 18. – не работаете;

БЛОК ИЗУЧЕНИЯ ВАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

19. В сутки вы спите продолжительность сна, часы _____ ;

20. В сутки вы питаетесь, количество приемов пищи в день, разы _____ ;

21. Количество пищи за один прием, литры (0,25; 0,5; 1,0; 1,25; 1,5 и т.д.) _____ ;

22. Количество ежедневно пройденных километров, км _____ ;

23. Количество часов в день проводимых вами сидя, часы _____ ;

24. Как часто, в течение дня, вы контролируете правильность сохранения осанки и корректируете ее, разы _____ ;

25. Количество занятий физическими упражнениями в неделю (продолжительность одного занятия не менее 30 минут), разы _____ ;

26. Суммарная продолжительность занятий физическими упражнениями в неделю, часы _____ ;

Внешние признаки физической нагрузки во время повседневной двигательной активности:

27. отсутствие внешних признаков; **28.** легкая испарина; **29.** легкое потоотделение; **30.** среднее потоотделение; **31.** обильное потоотделение;

Характеристика повседневной двигательной активности:

32. низкий темп ходьбы + бытовые двигательные действия без наклонов, поднятия и перемещения предметов;

33. сочетание низкого и среднего темпа ходьбы + бытовые и трудовые двигательные действия с наклонами, без поднятия и перемещения предметов;

34. сочетание низкого, среднего и высокого темпа ходьбы + бытовые и трудовые двигательные действия с наклонами, поднятиями и перемещениями предметов до 3 кг;

35. сочетание среднего и высокого темпа ходьбы + бытовые и трудовые двигательные действия с наклонами, поднятиями и перемещениями предметов до 5 кг;

36. сочетание среднего и высокого темпа ходьбы + бег + бытовые и трудовые двигательные действия с наклонами, поднятиями и перемещениями предметов свыше 5 кг;

37. Суммарная продолжительность сохранения рабочей позы во время повседневной двигательной активности, часы _____ ;

Чувство физической усталости после учебного или рабочего дня: 38. нет; **39.** слабое; **40.** среднее; **41.** сильное; **42.** чрезмерное.

Чувство физической усталости в конце дня: 43. Нет; **44.** слабое; **45.** среднее; **46.** сильное; **47.** чрезмерное.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ БЛОК

Антропометрические данные школьника

48. – рост, см _____ ; **49.** – вес, кг _____ ;

50. – окружность грудной клетки, см _____ ;

51. – окружность талии, см _____ ; **52.** – окружность бедер, см _____ ; **53.** – окружность бедра, см _____ ;

54. – окружность плеча, см _____ ; **55.** – окружность запястья, см _____ ; **56.** – толщина кожно-жировой складки в месте сдавливания большим и указательным пальцем у нижнего края(акромиона) лопатки, мм _____ ;

Функциональные данные школьника

57. – систолическое артериальное давление (верхнее), мм Hg _____ ; **58.** – диастолическое артериальное давление (нижнее), мм Hg _____ ; **59.** – жизненная ёмкость легких (спирометрия), мм³ _____ ; **60.** – частота дыхания в минуту в покое, разы _____ ;

Проба Руфье — Диксона. Порядок проведения обследования. У испытуемого после пятиминутного отдыха в положении сидя, определяют число пульсаций за 15 секунд (P_1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый садится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P_2), а

потом — за последние 15 секунд (P_3) первой минуты периода восстановления (через 45 секунд после выполнения физической нагрузки). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: Индекс Руфье = $(4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$.

61. — (P_1) пульс в состоянии покоя за 15 с., удары _____; **62.** — (P_2) пульс за 15 с. после физической нагрузки, удары _____; **63.** — (P_3) пульс за 15 с. через 45 секунд после физич. нагрузки, удары _____; **64.** — индекс Руфье, балл _____;

Проба Штанге – Генча. Проба с задержкой дыхания на вдохе (**проба Штанге**). Порядок проведения обследования. До проведения пробы у обследуемого подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Затем дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех произвольных вдохов и выдохов. Обследуемый зажимает нос пальцами (либо прищепкой) и плотно закрывает рот. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания фиксируется результат и производится подсчет пульса за 30 секунд. Результат заносится в карту. **65.** — пульс за 30 с. до задержки дыхания (стоя), удары _____;

66. — длительность задержки дыхания на вдохе, секунды _____; **67.** — пульс за 30 с. после задержки дыхания (стоя), удары _____;

Проба с задержкой дыхания на выдохе (**проба Генча**). Порядок проведения обследования. До проведения пробы у обследуемого подсчитывается пульс за 30 секунд в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, который обследуемый делает после трех глубоких вдохов и выдохов. Обследуемый зажимает нос пальцами (либо прищепкой) и плотно закрывает рот. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса за 30 секунд. Результат заносится в карту. **68.** — пульс за 30 с. до задержки дыхания (стоя), удары _____; **69.** — длительность задержки дыхания на выдохе, секунды _____; **70.** — пульс за 30 с. после задержки дыхания (стоя), удары _____; **Динамометрия. 71.** — левой руки (кг / см) _____; **72.** — правой руки (кг / см) _____; **Длительность стойки на одной ноге с закрытыми глазами, секунды: 73.** — правой _____; **74.** — левой _____.

КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

В этом разделе мы просим выполнить **посильные для Вас педагогические тесты (контрольные физические упражнения)**. Если вы планируете выполнить тесты в течение одного занятия, то приступать следует в той последовательности, которая указана в карте (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость). Выполнению упражнений должна предшествовать разминка, содержащая аналогичные контрольным физические упражнения. По желанию испытуемого контрольное упражнение может выполняться в несколько попыток. Приступать к выполнению следующего физического упражнения следует после паузы отдыха при восстановлении показателей пульса до 115 % от первоначального. В карту заносится лучший результат из нескольких попыток (количество повторений, секунды, сантиметры).

Быстрота. Физические упражнения выполняются в максимальном темпе за 5 секунд. В карту заносится максимальное количество завершённых повторений.

75. Приседания, разы _____ ; **76.** – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от табурета, разы _____ ;

Ловкость. Физические упражнения выполняются в количестве двух или трех попыток. В карту заносится лучший результат. **77.** – Поворот прыжком вокруг своей оси, градусы «°» _____ ; **78.** – Передача нового (не заточенного) карандаша за спиной из руки в руку сверху поочередно левой и правой рукой 10 раз, секунды _____ ;

Сила. Физические упражнения выполняются в количестве одной попытки. В карту заносится количество повторений. **79.** – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа из положения рука на руку (мальчики, юноши, мужчины), разы _____ ; **80.** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на ширине плеч) (девочки, девушки, женщины), разы _____. **Приседание на каждой ноге поочередно** (количество приседаний): **81.** – на левой ноге _____ ; **82.** – на правой ноге _____ .

Гибкость. Физические упражнения выполняются из трех попыток с максимальной амплитудой и фиксацией до 1 секунды в конечной позиции. В карту записывается лучший результат. **83.** – Наклон вперед из седа ноги на ширине плеч, см _____ ; **84.** – Прогиб назад из положения лежа на животе руки вниз вдоль туловища, см _____ .

Выносливость. Физическое упражнение выполняется максимальное количество повторений за неограниченный промежуток времени – «до предела». Комплексное упражнение из приседаний, подъемов туловища и отжиманий в упоре лежа от табурета. **85.** – разы _____ , **86.** сек _____ .

Функциональная сила мышц. Физические упражнения выполняются на длительность удержания определенного условиями теста положения тела. Результат фиксируется в секундах в момент прекращения удержания тела в 1 заданной «эталонной» позе.

ФСМ предплечья: длительность вися на перекладине на каждой руке поочередно: **87.** – на левой руке, секунды _____ ; **88.** – на правой руке, секунды _____ ;

ФСМ плеча 89. – длительность вися на согнутых руках, секунды _____ ; **ФСМ голеностопа:** длительность стойки на носке каждой ноги поочередно с опорой руками о стену: **90.** – на левой ноге, секунды _____ ;

91. – на правой ноге, секунды _____ ;

ФСМ живота: 92. – длительность удержания тела в положении лежа на спине согнувшись, ноги согнуты, стопы вместе на пол, запястья на колени, секунды _____ ;

ФСМ спины: 93. – длительность удержания тела в положении лежа на животе, прогнувшись, руки отведены вверх-назад, ноги отведены назад, секунды _____ .

Дата заполнения _____ +- . Место заполнения _____ .

Номер телефона и адрес (при наличии) электронной почты школьника либо
родителей _____, Email: _____ . респондента:

БОЛЬШОЕ спасибо за уделенное нам время. Доброго ВАМ здоровья на
МНОГИЕ ЛЕТА.

Опросно-диагностическую карту разработал: Снежицкий Павел
Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент Гродненского
государственного аграрного университета.
Email: snezhickijj@mail.ru.

КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

(ФИО обладателя)

| Комплексная оценка двигательной культуры человека по блокам | | | | | | | |
|---|--|--------------------|----------------------|---|-------------------------------|----|----|
| социальный | образа жизни и двигательной среды | антропометрический | функциональный | физической подготовленности | уровень двигательной культуры | | |
| Текущий IR | ≤ ? | ? | Исходный IR: ? ± 0,9 | ? | ≥ ? | | |
| период восстановления | | | | | | | |
| Подготовительная часть занятия | | | | | | | |
| Физическое упражнение | | | | p* | n* | h* | |
| Проба Руфье, корректировка ИДР, 7 мин | | | | - | - | - | |
| Низко динамичный комплекс восстановительной гимнастики, 2 мин | | | | 4 | - | 20 | |
| Умеренный бег, 3 мин | | | | - | - | 40 | |
| Основная часть занятия | | | | | | | |
| Стационарный метод, станции | ФК и ДН* | ТО ФК и ДН* | № упр | Физическое упражнение и уровень его сложности | p* | n* | h* |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | | | 1 упр | | | | |
| | | | 2 упр | | | | |
| | | | 3 упр | | | | |
| | Учебная игра в волейбол, 20-25 мин | | | | | - | 40 |
| | Заключительная часть занятия | | | | | | |
| | Физическое упражнение | | | | | n* | h* |
| | Глубокий наклон вперед с задержкой, 30 с | | | | | 1 | 20 |
| | Упор лежа на ногах, 30 с | | | | | 1 | 20 |
| | Стойка на голове и лопатках, 30 с | | | | | 1 | 25 |
| Максимальное расслабление лежа на животе, 30 с | | | | | 1 | 0 | |
| Разбор занятия, 3 мин | | | | | | 0 | |

*Примечание: p – количество подходов; n – количество повторений в подходе (разы, мах - максимальное); h – высота пульсовой реакции на нагрузку (максимальное значение ЧСС между верхней и нижней границей, уд/м); ФК и ДН – физические качества и двигательные навыки; ТО ФК и ДН – тестовая оценка физических качеств и двигательных навыков; УС – уровень сложности; ВГ – восстановительная гимнастика; * - на технических станциях (волейбол, баскетбол, футбол и др.) оценка заносится по уровню владения навыком или ловкости.

Ветер странствий

26 июня 2019 — 14:41

В Мостовском районе каждый ребёнок найдёт отличный **летний отдых** в различных оздоровительных лагерях. Особый интерес вызывают передвижные палаточные лагеря.

Нам, 10 девочкам и мальчишкам ГУО «Микелевщинский учебно-педагогический комплекс детский сад-средняя школа», посчастливилось отдохнуть в передвижном палаточном лагере «Ветер странствий», который начал работать 15 июня 2019 года. Своё путешествие мы начали с родных мест аг. Микелевщина, где к нам присоединился палаточный лагерь Мостовского районного центра творчества детей и молодежи, который собрал учащихся из разных уголков Мостовского района. Вместе с ними мы провели всю нашу смену.

Для нас были организованы экскурсии в деревню Олешевичи и агрогородок Пацевичи. Благодаря **лагерю** мы лучше узнали достопримечательности своего родного края, узнали их историю.

Наши воспитатели учили нас навыкам пешеходного туризма: завязывать узлы, проходить препятствия на земле и над землёй. Мы обрели в каком-то смысле навыки выживания.

Не забывали в лагере и про памятные события 2019 года. Мы сделали выставку рисунков, посвящённую 75-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков. В день начала Великой Отечественной войны, 22 июня, мы показали свою сноровку в военизированных и туристических эстафетах игры «Зарница». II Европейским играм были посвящены соревнования по футболу между ребятами двух палаточных лагерей. Они, как и наши белорусские спортсмены, тоже сражались за победу.



Вецер вандраванняў

Дзесяці дзяўчынкам і хлопчыкам Микелеўшчынскага дзіцячага сада — сярэдняй школы Мастоўскага раёна пашчасціла адпачыць у палаточным лагерах «Вецер вандраванняў». Сваё падарожжа выхаванцы пачалі з родных мясцін аграгарадка Микелеўшчына, дзе да іх далучыліся выхаванцы лагера Мастоўскага раённага цэнтру творчасці дзяцей і моладзі. Разам яны правялі 9 дзён.



Дзякуючы лагерам, дзеці спазналі славацкі роднага краю, даведаліся пра іх гісторыю. Былі арганізаваны экскурсіі ў вёску Алешавічы і на возера аграгарадка. Усім была падарана выдатная магчымасць паспрабаваць штосці новае, знайсці сябе ў чымсьці. Нехта заваяваў славу для свайго лагера ў запале спартыўных спаборніцтваў, падаючы мяч так трапна і дакладна, як ніхто іншы, а нехта ўразаў сваімі творчымі здольнасцямі. Далей

абодва лагеры перамясціліся ў вёску Пацевічы і пачалі ўладкоўваць месца для пражывання ў маляўнічым кутку пад ліпамі. За час стаянкі азнаёміліся са славацкімі вёскамі, наведалі храм Свяціцеля Мікалая Цудатворца ў Самуйлавічах, здзейснілі паход да ракі Зэльвянкі. Кожны дзень завяршаўся ля вогнішча са звонкай гітарай і доўгімі гутаркамі. Апошняй стаянкай стала тэрыторыя лагера «Неман». Выхавальнікі вучылі дзяцей навыкам пешаходнага турызму: завязваць

вузлы, праходзіць перашкоды на зямлі і над зямлёй. Дзеці здабылі некаторыя навыкі выжывання, і нішто не змагло расчараваць вучняў, парушыць добры настрой нашых выхаванцаў. Не забывалі ў лагерах і пра памятных падзеі 2019 года. Была арганізавана выстава малюнкаў, прысвечаная 75-годдзю вызвалення Беларусі ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў, выхаванцы лагера паказалі свой спрыт у ваенізаваных і турыстычных эстафетах гульні «Зарніца». II Еўрапейскім гульням былі прысвечаны спаборніцтвы па футболе.

Апошні вечар запомніўся конкурсам «Містар лагера», у якім прынялі ўдзел хлопчыкі з суседняга лагера і наш выхаванец Дзіма Лішко. Усе рыхтаваліся да яго выступлення: хто дапамагаў прыдумаць творчую візітку, хто маляваў літары для падтрымкі. У выніку ён стаў пераможцам. Акрамя 1-га месца, Дзіма яшчэ заваяваў прыз сімпатый гледачоў, паказаўшы спрыт, талент, крэатыўнасць, сілу і вынослівасць. Вечар завяршыўся каля развітальнага вогнішча, дзе дзеці дружна спявалі песні пад гітару, дзяляліся уражаннямі і крыху сумавалі, бо прыйшоў час развітвацца з цудоўнай атмасферай лагера і людзьмі, якія ўжо сталі роднымі.

Пра «Вецер вандраванняў» можна пісаць доўга, але, на жаль, не змясціць у словах усё тое, што было перажыта. Галоўнае — кожны выхаванец правёў час з карысцю і атрымаў падчас адпачынку толькі самае лепшае.

Таццяна ПЯЦЭВІЧ, дырэктар Микелеўшчынскага дзіцячага сада — сярэдняй школы Мастоўскага раёна.