

**МБОУ гимназия № 30**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

г.Ставрополь

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Культура личности современного человека заключается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения – важное средство воспитания.

Проблема здоровья начинает выходить за рамки индивидуального понимания, она все более определяет социальные явления нашей страны.

Физиологическая, психологическая и морально-нравственная реабилитация детей и юношества в последнее время признана первостепенной задачей и закреплена в рекомендациях региональной научно-практической конференции, проведенной по инициативе администрации г. Ставрополя.

Потребность в движении – это своего рода инстинкт, ярко проявляющийся в детском возрасте. Дети с пользой для здоровья могли бы бегать весь день.

Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни

Урок – физической культуры. Как же с помощью этого урока воспитать в школьнике нравственность и волевые качества?

- воля в достижении цели,
- решительность,
- настойчивость,
- выдержка и смелость.

**Первое**, с чего бы мне хотелось начать, исходя из своего опыта работы – Это сама личность учителя.

Ушинский К.Д. писал: «Влияние личности воспитателя нельзя заменить ни учебником, ни системой наказаний и поощрений».

Педагогический принцип учителя ФК – воспитание действием. Это лучший способ привлечь уважительное отношение к урокам ФК. Наблюдая красоту действия учителя, ребенок вначале восхищается, затем увлекается и наконец влюбляется в этот урок.

**Второе**, на что хотелось бы обратить внимание.

- Обстановка урока. Эстетика зала, спортивная форма детей, поведение учителя – все это имеет немаловажное значение.

Каждый урок направлен на достижение триединой цели: обучить, воспитать, развить.

Общие требования включают в себя:

1. Уметь рационально и выразительно выполнять гимнастические и танцевально-ритмические упражнения, играть в соответствующие по возрасту игры;
2. Соблюдать рациональную осанку;
3. Иметь свой распорядок (режим) дня;
4. Знать свой уровень физической подготовленности и улучшать его путем самостоятельных занятий;

5. Уметь составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для поддержания хорошего физического состояния.

**На занятиях используются три формы организации работы учащихся: комплексная, индивидуальная и звеньевая.**

Комплексная форма обучения предлагает одновременное выполнение всеми учащимися одинакового задания.

Звеньевая форма работы – разделение учащихся на звенья по 4-5 человек, где каждое звено выполняет свое задание.

Индивидуальная форма работы применяется в том случае, когда учащимся необходима помощь педагога.

Большая часть занятий проходит под сопровождением специально подобранной музыки, а наглядными пособиями являются иллюстрированные журналы, спортивные картинки, плакаты.

**Учебный материал программы распределен на следующие разделы: теоретический, практический, контрольный.**

Теоретический раздел программы включает следующую тематику:

- физическая культура в системе общечеловеческих ценностей;
- история ФК и Спорта, олимпийское движение;
- научно – теоретические и методические основы физического воспитания;
- здоровый образ жизни и оздоровительная физическая культура.

Практический раздел программы определен региональными условиями, материальной базой гимназии и включает в себя: упражнения общефизической подготовки и основ гимнастики и акробатики, легкоатлетические виды спорта, спортивные и подвижные игры, народные игры, плавание (начальная школа). Из программного материала исключен раздел «Гимнастика».

Практический раздел программы:

- занятия на материале ОРУ и элементов видов спорта;
- занятия по сюжету;
- занятия с использованием игрового и соревновательного методов;
- занятия с элементами спортивных, подвижных и народных игр;
- занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощений;
- занятия с элементами спортивных танцев и танцевально-ритмических движений;
- занятия с учебно-тренировочной направленностью;
- профессионально-прикладная физическая культура.

Контрольный раздел программы обеспечивает учет процесса и результатов учебной деятельности учащихся.

**Основные средства для развития физических качеств, формирование и совершенствование двигательных умений включают:**

- *упражнения аэробной направленности* (бег трусцой, кросс);
- *упражнения силовой направленности* (с отягощениями, в висах и упорах);
- *средства скоростно-силовой направленности* (скоростной бег, метание, прыжки);
- *средства по совершенствованию координационных способностей* (спортивные, подвижные и народные игры, равновесие, элементы акробатики).

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходной формой на старте обучения.

При поступлении в школу детей делят на три группы здоровья:

1. **основная** — дети без отклонения в состоянии здоровья; допустимые физические нагрузки: занятия по учебной программе в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях и тестовых испытаниях соответственно возрасту;
2. **подготовительная** – дети слабо физически развитые или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; допустимые ФН: занятия по учебной программе в полном объеме, занятия в секциях ОФП, тестовые испытания (при отсутствии противопоказаний);
3. **специальная** - дети с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие ограничения физических нагрузок. Допустимы: занятия по специальным учебным программам, утвержденным директором и согласованным с органами здравоохранения, а также по согласованию с лечащим врачом.

На данный момент в нашей гимназии 164 ребенка относятся к специальным группам здоровья. Эти дети должны заниматься в кабинетах ЛФК или в врачебно-физкультурных диспансерах. Получается, что эти дети должны быть освобождены от уроков ФК.

**- роль медиков,**

Нередко у учащихся отнесенных к спе.мед.гр.встречаются «стертые» двигательные нарушения. Они часто незаметны в бытовых условиях, но проявляются при физической нагрузке. Особенно при выполнении сложных движений, что обуславливает необходимость строгого дифференцированного и индивидуального подхода к каждому ученику.

Учитель ФК обязан знать дефекты здоровья каждого ученика, располагать данными медицинского осмотра, постоянно консультироваться с врачом школы, учитывать состояние ребенка на каждом уроке, дифференцированно планировать нагрузку.

При планировании занятий ФК учитываются возрастно-половые особенности учащихся и подразделение их на 3 группы:

1. Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет). **Задачи:**
  - закрепить у детей интерес к физкультурно-спортивным занятиям;
  - углубить необходимые знания по личной гигиене.

***хронические заболевания,  
низкий уровень развития,  
завышенная самооценка,  
контроль – спортивные секции.  
новые стандарты (внеурочная деятельность 10 ч)***

- 3ч. спортивно-оздоровительные (танцы, футбол, п/и)
- 3ч. интеллектуальные
- 3ч. худ.эстетические.

2. Учащиеся среднего школьного возраста (11-15 лет). **Задачи:**
  - обеспечить гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;

- обеспечить приобретение и углубление знаний, необходимых для приобщения к культуре движений и здорового образа жизни.
- **5-7 кл. занятия строятся в рамках общепринятой структуры. планирование с учетом групп здоровья**
- **8-9 кл. (разделение на мальчиков, дев.). помощь администрации**
- **2010 г.- переведен в 2 смены.**

3. Учащиеся старшего школьного возраста (15-18 лет). Задачи:

- завершить базовое физическое образование (общий минимум);
- выработать умения и навыки самоконтроля в процессе физкультурно-спортивных занятий.
- **10 кл. разделен на 2 груп.**
- **11 классы разделение на 3 группы**
- **инструктор ЛФК**

**Цель работы СМГ** – более полная физическая и социальная реабилитация обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем.

Работа в СМГ подразделяется на периоды:

- **вводный (щадящий)** период включения в работу, подбор специальных упражнений, интенсивность и режим работы ориентирован на большую, наиболее слабую, функциональную систему.
- **основной (функциональный)** активный этап оздоровления, при отсутствии симптомов заболевания, приближение к свойственным до болезни показателям общего функционального состояния.
- **заключительный (тренировочный)** период постепенного возвращения школьника к полноценной жизнедеятельности и служит переходным для занятий физкультурой в подготовительную и основную группы.

#### **Особенности методики проведения уроков ФК в спец.мед.группе:**

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Учебной программой по ФК в «группах здоровья» предусматриваются следующие разделы: легкая атлетика - 33 часа, спортивные игры - 34 часа, гимнастика – 21 час, оздоровительная аэробика – 10 часов, тестовые задание – 4 часа. Урок делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В программу включена оздоровительная аэробика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Учащиеся в процессе всего урока регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них осознанное отношение к тому, чем они занимаются, а так же к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Программа проведения уроков ФК рассчитана на 102 часа в год и реализуется в **4 этапа:**

**1 этап:** - базовый– овладение базовыми двигательными действиями, основами физического воздействия на организм, обучение технике выполнения упражнений и интенсивности нагрузки;

**2 этап** – стабилизация базового этапа (– совершенствование базовых двигательных действий), самостоятельное составление и умение проводить комплексы ОРУ;

**3 этап** – совершенствование базовых двигательных– повторение и усложнение упражнений, умение правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения, обладать достаточным уровнем физической подготовленности;

**4 этап** – целенаправленное формирующие воздействие на умения и навыки– совершенствование правильной техники базовых двигательных действий, повышение уровня физической подготовленности.

**Критерии оценки при выполнении ОРУ:**

1. осанка – плечи, грудь и подбородок выпрямлены, живот подтянут;
2. контроль за исполнением – положение рук, кисти, стопы. Ноги, положение тела;
3. техника – четкость линий, сила движений, переходы;
4. техника владения голосом – ясный голос, четкие команды;
5. меры безопасности – амплитуда движений, выполнение упражнений в заданном направлении, расстояние между учащимися;

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, четко подает команды, может самостоятельно организовать место занятий, проконтролировать ход выполнения упражнений;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в выполнении упражнений;

«3» - допускаются грубые ошибки в подборе и проведении упражнений, затрудняется в организации мест занятий и контроле хода выполнения упражнений;

«2» - не владеет умением осуществлять проведение ОРУ.

***- внеурочная форма (доп.образование)***

Создание комфортных условий, отбора высококвалифицированных кадров, выбор педагогических технологий преследуют **главную цель** – **сохранение и укрепление здоровья детей.**

Работая по собственной программе «ЗДОРОВЬЕ», мы определили следующие **задачи:**

1. **Создание здоровьесберегающей среды, предполагающей реализацию практических мероприятий по сохранению и**

### **укреплению здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса:**

- внедрение совершенных здоровье сберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе;
- совершенствование оздоровительной работы с помощью средств физической культуры и природной среды.

### **2. Развитие у детей воображения, мышления, речевого творчества и активное воспитание добрых чувств.**

### **3. Совершенствование форм и методов, обеспечивающих преемственность воспитания и обучения в условиях общеобразовательного учреждения и семьи:**

В настоящее время оздоровление школьников МОУ гимназии № 30 осуществляется следующими средствами ФК:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня с проведением на воздухе (утренней гигиенической гимнастики, физкультурные занятия, подвижные игры);
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия («Дни здоровья»; «Веселые старты»; «Масленица», «Ты + Я – спортивная семья», учащиеся гимназии соревновались с родителями – учителями; соревнования посвященные Дню защитника Отечества – «Сегодня день особый для мальчишек и мужчин», где дети выступали с папами и др.);
- *дыхательная и носовая гимнастика;*
- *игры-занятия на природе.*

Все это в совокупности обеспечивает необходимый объем организованной двигательной активности школьников гимназии.

Работа по здоровье сбережению подчинена следующим **принципам:**

#### **1. Единство и взаимосвязь режима дня и работоспособности.**

Созданные в гимназии условия, позволяют так построить режим дня ребенка, чтобы сделать эффективными занятия, предусмотренные школьной программой и формировать физическую и спортивную работоспособность. Специально в режим дня выделено время для прогулок (1 – 1,5 часа). Ежедневно проводятся: утренняя гимнастика до занятий, динамические паузы, активные двигательные минутки, пальчиковая гимнастика и др. При таком уровне двигательной активности в течении дня у школьников не происходит утомления и на высоком уровне сохраняется работоспособность.

#### **2. Единство обязательной и добровольной физической культуры и спорта.**

Для наилучшего развития и психических качеств и достижения полной действенности физической культуры ( с точки зрения их ценности и для здоровья, и удовлетворения социально-культурных потребностей) работают кружки: спортивных игр (баскетбол, футбол, аэробика, фитнес, кик-боксинг, танцы). Дети привлекаются к участию в соревнованиях школьного, районного и краевого уровня. Проводятся как личные, так и командные первенства. Для отдыха и развития физических качеств детей организовываются спортивные досуги и праздники, где дети могут реализовать себя, не принимая участия в спортивных соревнованиях, требующих высокого уровня физической подготовленности.

Особое внимание обращено на развитие выносливости. Это физическое качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной профилактики респираторных и сердечно-сосудистых систем. При занятиях на воздухе больше времени уделяется использованию циклических упражнений (длительных повторяющихся равномерных нагрузок в виде беговых и прыжковых упражнений).

### **3. Единство двигательной деятельности, воспитания и развития психических качеств.**

Любой спортивной соревновательной деятельности присущи специфические аспекты и возможности. Она побуждает ребенка стремиться к успеху, способствует целевой ориентации, самоопределению, являясь благодатной почвой для формирования благородства и готовности помочь, для проявления ценных этического-моральных позиций.

Существенно, что занятия спортом носят всегда активный характер, дети участвуют в них с радостью и без принуждения.

Таким образом, потребность в систематических двигательных, спортивных, игровых занятиях появляется там, где дети испытывают радость, получают богатые, эмоционально окрашенные впечатления.

Физкультурно-оздоровительные праздники позволяют решать массу

#### **важных задач:**

1. формирование у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни;
2. развитие функциональных возможностей ребенка;
3. сочетание физической культуры с другими видами деятельности (изобразительной, музыкальной, речевой);
4. воспитание коллективизма.

**Содержание спортивно-оздоровительных мероприятий** усложняется от одной возрастной группы к другой. При составлении сценариев праздников педагоги ориентируются на следующие **критерии:**

1. содержание праздника строится на хорошо освоенном ребенком материале;
2. упражнения должны быть разными по двигательному содержанию;
3. нагрузка в упражнениях повышается постепенно и снижается к последнему заданию, после игр и эстафет большей интенсивности целесообразно проводить малоподвижные игры и эстафеты;
4. после игр, желательно давать задания только для наиболее выносливых детей;
5. содержание праздников приспособляется к тематике и условиям проведения.

### **Задачами практической работы являются:**

1. **Вовлечение** – как можно большее число детей в активный двигательный режим и обязательных занятий, предусмотренных программой. Увеличение числа детей регулярно занимающихся физической культурой, спортом в свободное время во всех возрастных группах, особенно девочек. Повышение привлекательности и стремление к разнообразию таких занятий.



*- работа с тренерами спортшкол*

**2. Развитие** - любое направление дополнительного образования – это стойкая система знаний, составляющая программу, включающая в себя темы и области, не входящие в рамки общеобразовательных программ:  
- разнообразие тем, форм и способов организации занятий, способствующих удовлетворению интересов учащихся, обогащению их субъективного опыта;  
- демократический стиль общения, позволяющий стимулировать процесс самопроявления и самовыражения детей.

**3. Обеспечение**

*- материально техническая база.*

*- спортивный городок*

**4. Проведение** профилактических и лечебных мероприятий: витаминизация, различные формы закаливания, дыхательная гимнастика, прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, прививки, точечный массаж, позволяют нам работать без карантинных, даже во время эпидемии гриппа.

*-мед.осмотр*

*- рекомендации врача*

**5. Просвещение** родителей: родительские собрания, консультации, беседы. Приоритетность вопроса здоровья должны понимать не только педагоги, но и родители, и сами дети.

Влияние семьи на занятия детей физической культурой проявляется по-разному. Родители в основном занимаются проблемами быта и материального обеспечения семьи и крайне мало внимания уделяют детям, общению с ними, мало интересуются их внутренним миром, их жизнью в сообществе со сверстниками. При этом даже те родители, которые занимаются спортом, не побуждают своих детей к двигательной активности. Дети дома больше всего «общаются» с компьютером. Вот почему важным и действенным средством подъема ФК является широкое привлечение нами родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми нашей гимназии.

Участвуя в таких мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнить его физическую подготовленность, физические качества с теми, как развиты другие дети. Родители видят, какую радость и пользу приносят ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, они тренируются, как в походах учатся преодолевать себя. Тогда видны все плюсы и минусы семейного воспитания. Вовлечение пап и мам в такие формы досуга, когда они на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, полезно всем, и особенно детям, это дает огромную радость от взаимного общения.

В нашей гимназии родителям представляется возможность присутствовать при проведении утренней гимнастики на свежем воздухе, физкультурных занятиях,

занятиях в спортивных секциях. Они могут наблюдать организацию питания, закаливающих мероприятий.

Во время бесед и консультаций педагог и мед. работник дает родителям конкретные советы по закаливанию детей с учетом состояния здоровья и психических особенностей. Индивидуальные консультации проводятся с родителями детей с ослабленным здоровьем или несколько отстающих в физическом развитии. Родителей убеждают в том, что занятия ФК будут способствовать укреплению здоровья детей, его правильному физическому развитию, а также воспитанию самостоятельности, активности, смелости и ловкости.

### **Основы Школы Здоровья**

Программа известного педагога Валентины Ковалько.

охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным видам двигательной деятельности;

**Главная цель** курса «Основы Школы Здоровья» - всестороннее развитие на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.

#### **Основные задачи:**

1. вызвать у учащихся начальных классов интерес к Школе Здоровья, позволив ощутить красоту и радость движения;
2. формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
3. обучить школьников доступным физическим знаниям, двигательным умениям и навыкам;
4. добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
5. воспитать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Занятия (занятия-уроки подвижных игр), проводимые в рамках курса Основы Школы Здоровья, являются дополнительным средством решения задач образовательного, оздоровительного и воспитательного характера, решаемых на уроках физической культуры в начальной школе.

#### **Структура занятий** – трехчастная:

1. **подготовительная часть** – изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения обще развивающего характера, сообщаются теоретические сведения. Весь этот материал дается в игровой, занимательной форме;
2. **основная часть** – формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Используются подвижные игры высокой и средней интенсивности;

**3. заключительная часть** – включены подвижные игры средней и низкой интенсивности.

Предлагаемая методика проведения физкультурно-оздоровительных форм занятий в рамках курса «Основы Школы Здоровья» существенно отличается от традиционной. Воспитание основ Школы Здоровья невозможно без использования средств подвижной игровой деятельности, поэтому программой предлагаемого курса предусмотрено максимальное включение в учебно-воспитательный процесс начальной школы подвижных игр.

Особенность использования подвижных игр в учебно-воспитательном процессе заключается в том, что самостоятельность действий учащихся включает кроме выполнения двигательных действий, обусловленных правилами игры еще и самостоятельный контроль и оценку своих игровых действий. Перед игрой осуществляется разбор игровых правил, распределение ролей. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ученик может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки участия в игре.

## **1 КЛАСС**

### **Тема: «Физкульт-ура! Начинается с утра!»**

- 1. четверть:** учатся элементарным упражнениям для формирования правильной осанки, расслабления, малоподвижные игры.
- 2. четверть:** учатся играть, придумывать комплексы УГГ.
- 3. четверть:** знакомство с закаливанием; игры для развития статического и динамического равновесия.
- 4. четверть:** игры-соревнования по видам движений на «Приз Физкультуши».

## **2 КЛАСС**

### **Тема: «Чтобы не было беды».**

- 1. четверть:** соблюдение режим дня; игры для развития быстроты движений.
- 2. четверть:** правила поведения при занятиях физическими упражнениями; игры для развития общей выносливости.
- 3. четверть:** значение физических упражнений для здоровья; игры для развития силы и статической выносливости.
- 4. четверть:** правильное отношение к поступкам и действиям как в игре, так и в жизни; игры для развития координационных способностей.

## **3 КЛАСС**

### **Тема: «Физкульт-ура! Собираем команду со всего двора!».**

- 1. четверть:** кто лучше играет?; игры для развития быстроты двигательной реакции.
- 2. четверть:** кто больше игр знает?; игры для развития скоростно-силовых качеств.
- 3. четверть:** кто больше игр придумает?; игры для развития координационных способностей.
- 4. четверть:** игры-соревнования; игры для развития общей выносливости.

## 4 КЛАСС

### Тема: «Физкульт - ура! На природе детвора!»

1. **четверть:** времена года, игры вместе с летом; игры для развития координационных способностей.
2. **четверть:** игры вместе с осенью; игры для развития быстроты движений.
3. **четверть:** игры вместе с зимой; игры для развития гибкости.
4. **четверть:** игры вместе с весной; игры для развития общей и динамической силовой выносливости.
- 5.

#### Оценка знаний, умений и навыков учащихся по Основам Школы Здоровья:

Оценивая учащихся в рамках курса «Основы Школы Здоровья», прежде всего ученики должны поверить в себя, в свои силы, дать им возможность дотянуться до своей высшей планки развития. Дети должны почувствовать «ситуацию успеха» и тогда их школьная жизнь, их учебный труд станут более качественным и успешным.

#### Виды контроля:

1. **самостоятельная двигательная деятельность** учащихся на занятиях курса: задача ребенка – выбрать тот вид самостоятельной двигательной деятельности, которая ему доступна;
2. **игры-эстафеты**: направлены на выявление освоения отдельными видами движений при коллективном взаимодействии с целью дальнейшей коррекции как со стороны учителя, так и самими учащимися;
3. **диагностическое тестирование**: оценивается граница собственных знаний, двигательных умений и навыков учащихся. Такой вид контроля позволяет самому ученику определить те затруднения с уровнем физической подготовленности, и затем вместе с учителем наметить пути ликвидации этих пробелов;
4. **соревнования**: проводятся после овладения учащимися двигательными умениями, делают освоение предыдущего материала более устойчивым;
5. **подвижные игры**: особенность использования подвижных игр в учебно-воспитательном процессе заключается в том, что самостоятельность действий учащихся включает кроме выполнения двигательных действий, обусловленных правилами игры еще и самостоятельный контроль и оценку своих игровых действий. Перед игрой осуществляется разбор игровых правил, распределение ролей. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ученик может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки участия в игре.

Контроль осуществляется по 10 уровням выполнения игровых заданий:

1. учащийся **не может сам** выполнять игровое действие, он выбирает коллективный вид взаимодействия в игре. Задача ребенка – отделить правильный выбор игрового действия от неправильного;
2. ученик **в состоянии верно выполнить** двигательные действия, предусмотренные игровыми правилами, как коллективно, так и самостоятельно;
3. ученик в состоянии организовать подвижную игру **по заданию учителя**;
4. умение учеником **совершать самостоятельный выбор** игровых действий (используя несколько вариантов правил игры);
5. ученик в состоянии **сам организовывать** игру;
6. ученик в состоянии **сам придумать** подобную подвижную игру по заданию учителя;
7. ученик **в состоянии провести** подобную подвижную игру по заданию учителя;
8. перед учеником ставится задача **научить других детей играть** в подвижную игру;
9. перед учеником ставится задача **научить других детей придумывать** подвижные игры, по заданию учителя;
10. учащиеся в состоянии **самостоятельно организовать** свой игровой досуг.

**И в заключении** мне хотелось бы сказать следующее. Какой бы современной ни была медицина, она не может избавить каждого от болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. И по этому, с раннего возраста нужно научить детей вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.