

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

сентябрь-октябрь
2014 год

СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу
«Мой мир»

ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

Главный редактор:

Арекаева Наталья Николаевна, учитель изобразительного искусства, руководитель ВЦ «Творец».

Идейный руководитель:

Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Редакционная коллегия:

Зайцева Алина
Крепашева Алёна
Савченко Софья
Катков Павел
Степанова Светлана
Филиппова Валерия
Шибина Виктория
Софьина Екатерина
Носова Анастасия

Художник:

Никитин Владислав

Адрес редакции:

187602, Россия, Ленинградская область,
Бокситогорский район, город Пикалёво,
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ№3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http://pikalsosh3.narod.ru>

Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»



Благодарим администрацию МБОУ «СОШ№3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.



СОДЕРЖАНИЕ

✚ Наши достижения

- Районная спартакиада «Старты надежд» (легкоатлетическое многоборье, «Веселые старты»).

✚ Спорт и туризм

- Спортивный туризм для детей.

✚ Здоровым быть - здорово!

- Общешкольное мероприятие «День здоровья».

✚ Физкультминутки и игры

- Физкультминутки на уроках английского языка.

✚ Питание школьников

- Питание при занятиях спортом.

✚ В мире спорта

- Тяжелоатлетические дисциплины, как самые травмоопасные виды спорта.

✚ Обмен опытом

- Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования.

✚ Детская страничка

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

✚ Фотогалерея

✚ Пойте вместе с нами

«Наши достижения»

Физическая культура в общеобразовательных организациях Ленинградской области в 2013-2014 учебном году (информационный сборник).

Наша школа стала **ПОБЕДИТЕЛЕМ** в 49-ой областной Спартакиаде школьников в комплексном зачете по 1 группе в 2013-2014 учебном году.



ПОЗДРАВЛЯЕМ педагогов и учеников школы!!!
Так держать!!!

19 сентября 2014 года на базе МБОУ «СОШ №4» города Пикалёво прошли районные соревнования в зачет 3-й Спартакиады школьников «Старты надежд» по легкоатлетическому многоборью.

В программу соревнований входили: метание, бег 30 метров, бег 500 метров. **Сборная команда 3-4 классов заняла 2 место.**

В соревновании принимали участие: Сухачев Никита, Сухачев Степан, Михайлов Константин, Катков Павел, Свисталев Дмитрий, Козин Владислав, Захарова Алина, Николаева Ольга, Никонорова Юлия, Плешакова Полина, Протопопова Екатерина, Гончарова Ксения.



22 октября 2014 года на базе ДЮСШ города Бокситогорска прошли районные соревнования «Веселые старты» в зачет 3-й Спартакиады школьников «Старты надежд». **Сборная команда 4-х классов заняла 1 место.**

В соревновании принимали участие ученики 4-в и 4-б классов:

Сухачев Никита, Свисталев Дмитрий, Катков Павел, Донин Кирилл, Михайлов Константин, Галинова Дарина, Никонорова Юлия, Николаева Ольга, Захарова Алина, Плешакова Полина.



Поздравляем участников соревнований!



Соловьева Е.В.,
учитель физической культуры

«Спорт и туризм»

Спортивный туризм для детей

Несомненно, взрослые, решившие привлечь ребенка к спортивному туризму, должны иметь определенный опыт от участия в подобных мероприятиях. Хотя сам по себе туризм, это такая обширная сфера деятельности, где каждый желающий, независимо от возраста сможет найти свой путь, преодолеть свои препятствия, найти свое призвание, здесь нет никаких ограничений, следует только лишь правильно формулировать цели.



Начинать необходимо с простых маршрутов, для того чтобы дети без какого-либо туристического опыта были готовы к участию в спортивных маршрутах. Необходимо помнить с самого начала, что если в походе участвует ребенок, или группа детей, то это мероприятие сразу приобретает иной характер. Дистанция разбивается на более короткие отрезки, увеличивается число остановок, продумывается развлекательная программа на всю дистанцию, и на остановки и на период движения по маршруту. То есть, как мы видим, это спортивное мероприятие начинает обретать другой характер, более радужный, интересный, увлекательный, и чем серьезнее будут физические нагрузки на маршруте, тем мощнее должно быть эмоциональное подкрепление, в виде различных игр, развлечений и конкурсов.



В данном случае у взрослых не должна на первом месте стоять задача – сделать из своих детей спортсменов любой ценой. Здесь в первую очередь необходимо заботиться о том, чтобы у каждого ребенка в походе сформировался интерес к путешествиям, к познанию природных красот, чтобы он с удовольствием получал географические знания о территории родного края.



Спортивное путешествие подразумевает очень тесное взаимодействие между природой и человеком, и когда ребенок видит все собственными глазами, что деревья и прутья дают дрова для костра, что на костре можно приготовить вкусный обед, и даже то, что костер вполне может превратиться в настоящий лесной пожар – он впитывает все знания как губка. Находясь в экстремальных ситуациях, и, конечно же, под чутким присмотром взрослых, ребенок сам учится принимать правильные решения. Однажды ошибившись, он обязательно будет осторожным в следующий раз. Он будет знать, какие действия предпринимать, если вдруг внезапно пойдет дождь, натрется нога в сапоге или закончится питьевая вода. Эти и другие, казалось бы, элементарные вещи, научат ребенка понимать, что между человеком и природой существует тесная взаимосвязь, и что каждый человек является частью природы.



Голубцов Н.Н.,
руководитель кружка
«Юный турист».



Здоровье — главное для всех,
Кто хочет получить успех.
В здоровом теле, как известно,
И дух без хвори, если честно.
Что дух и тело? Ведь связаны они,
Плохой настрой всегда гони.
Не часто ведь болеет тот,
Кто с чувством радости живет.

12 сентября 2014 года в нашей школе состоялось традиционное мероприятие, посвященное здоровому образу жизни «**День здоровья**». Организаторами спортивного праздника были учителя физической культуры: Соловьева Е.В., Романова И.Л., Грехов Г.Б.

Судьями на этапах были учащиеся 11 класса и учителя: Говорова Е.В., Буторлина Н.А., Аркаева Н.Н., Унковская Е.В., Сергеева С.В., Львова В.И., Кольцова В.Е., Горбачкова В.Е.

День здоровья проходил в виде игры по станциям «Кругосветка».

Соревнование состояло из 5 этапов: Станция «Разгадай-ка», «Попадай-ка», «Нарисуй-ка», «Поиграй-ка», «Забивай-ка».

На всех этапах дети должны были проявить ловкость и смекалку, а самое главное – умение дружно работать в команде.

Итоги соревнования:

2 классы:

2-а класс – 1 место

2-б класс – 2 место

3-4 классы:

4-а класс – 1 место

4-б и 4-в класс –

2 место

3-а класс – 3 место



Здоровым быть - здорово!



После прохождения всех этапов соревнования классы и их классные руководители собрались около большого костра, пели все вместе песню, делились впечатлениями и эмоциями. Все учащиеся школы провели один незабываемый день на свежем воздухе.

Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.



Физкультминутки и игры

Физкультминутки на уроках английского языка в начальной школе



В свете современных преобразований школы в целом и введения обязательного обучения иностранного языка со второго класса, возникает вопрос: “Как учителям иностранных языков, не имеющим опыта работы с младшими школьниками, начинать учить малышей?”

Если ученикам старших классов можно задать с самого начала урока быстрый темп работы и придерживаться его до звонка, то с второклашками, которые непоседливы и быстро устают, это не получается. Чтобы дети не утратили интереса к изучению иностранного языка с первых уроков, учителю необходимо хорошо знать физиологические и психологические особенности возраста.

Опыт доказывает, что самый большой интерес для младших школьников представляют игры, которые заставляют думать, дают возможность развивать свои способности, соревноваться с другими учениками. Таким играм, помогающим усвоить учебный материал на уроках английского языка, посвящено немало статей в различных методических журналах, а сейчас хотелось бы обратить внимание на динамические физкультминутки как одну из форм игры-релаксатора на уроках языка.

Выполнение ритмичных упражнений в сочетании с речевой деятельностью стимулирует интерес к учению, способствует значительному увеличению словарного запаса, развитию памяти, внимания, творческих способностей, помогает реализовать двигательную активность, присущую младшим школьникам, благоприятно сказывается на настроении детей и их эмоциональном тоне, позволяет наладить оптимальный контакт между учителем и учащимися.

Использование физкультминуток мотивирует предстоящую деятельность учащихся, формирует положительный настрой на восприятие и усвоение учебного материала, создаёт атмосферу, в которой каждый ученик класса чувствует себя комфортно и раскованно, не боясь и не стесняясь говорить по-английски, снимает напряжение и восстанавливает работоспособность не только учеников, но и учителя.

Вашему вниманию предлагаем собранные из различных источников и успешно апробированные физкультминутки для использования на уроках английского языка в начальной школе:

1.
Teddy Bear, Teddy Bear,
touch your nose
(имитируем походку медведя)

Teddy Bear, Teddy Bear,
touch your toes;
Teddy Bear, Teddy Bear,
touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around.
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around,
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, reach up high,
Teddy Bear, Teddy Bear, wink one eye,
Teddy Bear, Teddy Bear, slap your knees,
Teddy Bear, Teddy Bear, sit down please.



2.
Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet,
Stamp your feet together.
Spin, spin, spin around,
Spin around together.
Shake, shake, shake your hands,
Shake your hands together.
Wink, wink, wink your eyes
Wink your eyes together.
Dance, dance, dance about,
Dance about together.
Smile, smile at your friends,
Let us smile together.

3.
Hands up! Hands down!
Hands on hips! Sit down!
Hands up! To the sides!
Bend left! Bend right!
One, two, three! Hop!
One, two, three! Stop!
Stand still!



Питание при занятиях спортом.



При расходовании энергии, связанной с физической нагрузкой, необходима более калорийная пища. Кроме того, рационы школьников, регулярно занимающихся спортом, должны содержать достаточное количество белка для развития мускулатуры и увеличения силы мышц. Важно учитывать также, что во время соревнований ребенок испытывает значительные эмоциональные перегрузки, требующие дополнительной энергии. Поэтому пища школьника-спортсмена, особенно в периоды интенсивных физических нагрузок, должна быть высококалорийной и высокобелковой. Общее количество белка в суточном рационе ребенка-спортсмена в возрасте 11-13 лет может быть доведено до 100-120 г, а для подростка в возрасте 14-17 лет - 130-140 г. Прежним может оставаться жировой компонент рациона, так как жиры поставляют организму в основном тепловую энергию, а в качестве источника энергии для мышечной деятельности они используются мало. Таким образом, в рационе школьника, занимающегося спортом, соотношение белков и жиров несколько изменяется в сторону уменьшения последних и составляет 1:0,7, а не 1:1, как в обычном рационе детей школьного возраста. Исключение - дети, занимающиеся зимними видами спорта. В их рационе необходимо увеличивать и количество жиров, в основном за счет растительных масел. Углеводы, количество которых может быть увеличено (в зависимости от степени нагрузки) очень существенно (до 500 г и более) - основной источник мышечной энергии. При составлении рациона школьника-спортсмена, важно подбирать правильный состав углеводного компонента. Необходимо учитывать особенности действия различных углеводов и степень нагрузки ребенка. Во время интенсивных тренировок и соревнований требуются быстровсасываемые и легкоусваиваемые углеводы (сахар,



Питание школьников

глюкоза, фруктоза). Однако они не только быстро усваиваются, но и быстро расходуются, поэтому при длительных занятиях, требующих определенной выносливости, важно обеспечить поступление углеводов, которые, наоборот, медленно расщепляются и всасываются, поддерживая таким образом необходимый уровень углеводов в крови в течение более длительного времени. К таким углеводам относится крахмал. Организм спортсмена нуждается также в пополнении запасов соли, которая выделяется с потом, а также витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, поддерживающих на должном уровне обменные процессы в работающих мышцах.

Чтобы обеспечить указанные потребности, в рацион питания необходимо в достаточном количестве включать богатые белком продукты - говядину, свинину, рыбу, печень, творог, кисломолочные продукты, молоко. Кроме белка они содержат различные микроэлементы, витамины, которые оказывают положительное влияние на организм при активной мышечной работе и определенном напряжении центральной нервной системы во время соревнований, усиленных тренировок.

Не менее 25% от общего количества жиров в рационе спортсмена должен составлять растительный жир. Растительные масла содержат вещества, предупреждающие жировую инфильтрацию печени и способствующие активизации мышечной деятельности. Они присутствуют в рационе ребенка в составе различных овощных блюд (салатов, винегретов, тушеных овощей), их используют также для обжаривания пищи, приготовления соусов, заправок.

Крахмалом богаты многие крупы, хлеб, картофель. Источником углеводов кроме сахара, глюкозы, фруктозы являются различные овощи, фрукты, ягоды. При любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200-300 г), и в процессе тренировки они очень быстро расходуются.

Чтобы восполнить энергетические затраты организма, используют различные сахара. Периодичность их приема и количество определяет врач, наблюдающий за состоянием здоровья спортсменов, или тренер.

В настоящее время для спортсменов разработаны специальные растворы, в которых содержатся некоторые вещества, способствующие повышению работоспособности и выносливости (в том числе поваренная соль, некоторые минеральные вещества.

Продолжение читайте в следующем журнале.

Тяжелоатлетические дисциплины, как самые травмоопасные виды спорта в мире.

В мире спорта

Каждый из нас хочет быть здоровым и успешным, классно выглядеть и в одежде и без нее. Причем совсем неважно: профессиональный Вы спортсмен или новичок-любитель. Стремление к совершенству заложено у нас генетически на подсознательном уровне. Однако на пути к этому самому совершенству нас на каждом шагу подстерегают всевозможные опасности: шишки, ушибы, синяки и ссадины, а иногда и растяжения, разрывы связок, мышц и, не дай Бог, даже переломы... Как избежать их? Или хотя бы по возможности минимизировать?

Сегодня мы еще раз с Вами поговорим о такой злободневной теме, как спортивные травмы, и подробно рассмотрим самые травмоопасные виды спорта в мире по мнению одного авторитетного источника...

Одна из самых лучших клиник Санкт-Петербурга по части спортивной медицины и травматологии, провела масштабный статистический анализ и готова предоставить нам ТОП7 самых травматичных спортивных дисциплин по их мнению.

Итак, какие же виды спорта попали в эту семёрку?

Единогоборства. Ну, конечно же! Как же без них? Лидируют в этом списке именно они – контактные спарринг-дисциплины, такие как бокс, кикбоксинг, борьба, таэквондо. Ну, а первенство этого подвида, разумеется, принадлежит боям без правил.

Баскетбол. Вроде кажется совсем безобидный спорт: бегай себе быстро, да бросай мячи в корзину. Но опытные болельщики знают, как жестко ведется борьба за каждый метр площадки и за каждый удачный выход под кольцо...

Футбол. Думаю, каждый из нас видел эти фотографии и видео с ужасными переломами ног, которых даже и врагу не пожелаешь. Стремительные скорости неизбежно повышают травмоопасность этой на первый взгляд обычной командой игры...

Спортивная гимнастика. Падая на бревне, или еще хуже с перекладины при вращении на огромной скорости, легкоатлеты рискуют получить не просто перелом конечности – это в этом спорте цветочки, но и возможность навсегда остаться в этом мире в инвалидном кресле. Крайне травмоопасный вид спорта.

Велоспорт. Сколько досадных падений мы наблюдали за прошедший год! А ведь это не просто падения. Скорость движения современных велосипедистов сравнима со скоростью автомобиля, и хорошо, если Вы упадете в конце колонны. Поскольку если такое случится с ее лидером – неизбежны наезды на него других участников велопробега, что в разы увеличивает количество травм и повреждений...

Гандбол. По мнению экспертов клиники Медальп, в этом спорте, как и в футболе, требуются динамичные, резкие, взрывные пробежки, - поэтому наиболее частые виды травмы: порванные связки голени и разрыв «ахилова сухожилия». Одним словом травмы связок, разрывы мышц, растяжения и ушибы...

Тяжелая атлетика. Замыкает семерку наиболее травмоопасных спортивных дисциплин старая-добрая штанга, и сверхтяжелые веса на этом снаряде, которыми в два счета можно себя повредить, иногда и смертельно. Штангисты, культуристы, лифтеры, не рассчитав свои силы и хорошенько не размявшись, постоянно рискуют своим здоровьем и дальнейшей спортивной карьерой. Ибо травма в этом спорте чревата долгим отдыхом на больничной койке.



Нейрофизиологические механизмы сна. Гигиена сна.



Сон – это состояние, характеризующееся значительным ослаблением связей с внешним миром. Сон играет роль восстановительного процесса. Во время сна снижается интенсивность обменных процессов, мышечный тонус, уменьшается частота сердечных сокращений. Сон необходим для нормальной умственной деятельности. При длительном сокращении сна снижается умственная работоспособность, повышается раздражительность, могут наступить отклонения психики.

В настоящее время установлено существование в стволовой части головного мозга образований, оказывающих влияние на наступление сна и бодрствования. Поддержание состояния бодрствования связано с функцией ретикулятивной формации ствола мозга, которая, получая сигналы из всех сенсорных систем по неспецифическим афферентным волокнам, оказывает генерализованное активирующее влияние на кору больших полушарий.

Наступление сна связывается также с возбуждением определенных структур мозга, так называемых центров сна, расположенных в базальных отделах переднего мозга, таламуса и задней части ретикулярной формации, раздражение которых подавляет активность ретикулятивной формации, и наступает глубокий сон. Повреждение центров сна вызывает бессонницу. Суточный сон взрослого составляет 7-8 часов, у ребенка – 11-13 часов. Чтобы спокойно спать и выспаться, нужно в первую очередь соблюдать гигиену сна – ряд простых правил, которые обеспечивают полноценный ночной отдых.

Гигиена сна

Приведенные ниже рекомендации помогут вам улучшить качество сна:

- Соблюдайте режим дня.
- Не ложитесь спать, пока не почувствуете сонливость.
- Избегайте сна в дневное время.
- Сократите время сна.
- Не бойтесь бессонницы.
- Используйте вашу кровать только для сна.
- Обратите внимание на режим питания.
- Откажитесь от вредных привычек.

Обмен опытом

Спальня

- В спальне должно быть тихо. Желательно, чтобы спальня не была оборудована техникой, создающей шум (такой как музыкальный центр, телевизор).
- Спальня должна быть затемнена шторами, так как избыточный солнечный свет может существенно ухудшить качество сна.
- Кислород является отличным антидепрессантом, повышает настроение и снижает напряжение. Поэтому перед сном, полезно спальню проветрить.
- Температура в спальне должна быть ниже, чем в других помещениях. Идеальная температура от 15 до 23 градусов.
- Следует избегать чрезмерной сухости в спальне, так как это приводит к сухости кожи и слизистых оболочек, заложенности носа и першению в горле.
- Не рекомендуется в спальне выращивать цветы.
- Регулярно проводите в спальне влажную уборку.

Постель

Требования гигиены, предъявляемые к постели, схожи с требованиями, которые мы выставляем по отношению одежде: она должна быть удобной и комфортной для спящего, а именно:

- Кровать должна быть широкой, особенно если на ней спят 2 человека (180-200 см).
- Матрац не должен быть слишком мягким, лучше, если он будет ровным и упругим.
- Лучше чтобы у каждого было свое одеяло.
- Спать надо на самой низкой подушке.
- Постельное белье желательно использовать мягкое, хлопчатобумажное.

Одежда, в которой вы спите, должна быть удобной. Важно чтобы тело в ней нормально дышало.



Своим опытом поделилась с нами
Иванова Екатерина
Александровна,
инструктор ЛФК
плавательного бассейна
«Дельфин».

Детская страничка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» введен в действие Указом Президента Российской Федерации с 1 сентября 2014 года

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Из истории ГТО 83 года назад

В 1931 году Постановлением ЦК ВКП (б) и Советского Правительства был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Он состоял из 2 частей:

- БГТО для школьников 1-8-х классов (4 возрастные ступени) «Будь готов к труду и обороне СССР»;
- ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени) «Готов к труду и обороне».

Нормативы и требования комплекса ГТО изменились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. Он имел 5 возрастных ступеней, для каждой были установлены свои нормы и требования:

- 1 ступень – «Смелые и ловкие» - 10-11 и 12-13 лет,
- 2 ступень – «Спортивная смена» - 14-15 лет,
- 3 ступень – «Сила и мужество» - 16-18 лет,
- 4 ступень – «Физическое совершенство» - мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины – 19-28 и 29-34 года,
- 5 ступень – «Бодрость и здоровье» - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утвержден в 1972 году.



Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

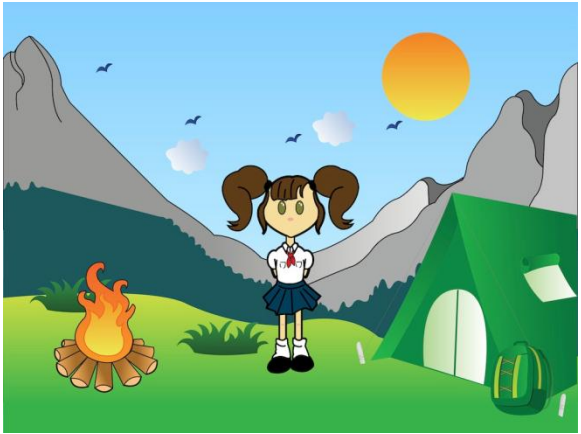
В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

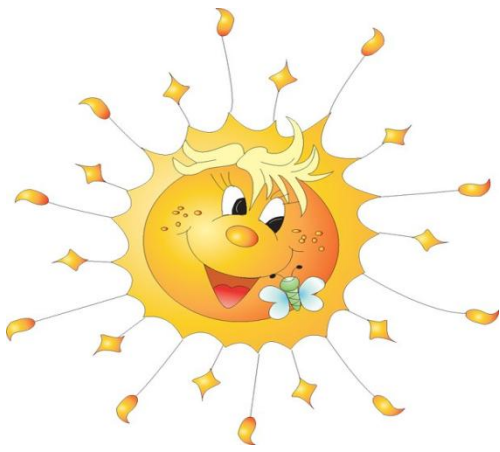


Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



Фотогалерея





Походная

Михаил Басаев

Костёр вместе с нами прислушался к песне,
На треснувший уголь шипит сердито,
Ребята чуть слышно поют все вместе
Про путь свой нелёгкий, про дождь, как сквозь сито.

С песней тепло, а с костром уютно,
Палатка заманчиво тянет на отдых,
Ночь опускается мглой мутной
На спины ребят, от подъёма мокрых.

И ночью пусть снится им город шумный,
В котором живут любимые наши,
А завтрашний день не будет скудным
На спуск и подъёмы, снегами украшенные.

1971

