

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

ноябрь-декабрь
2014 год

СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу
«Мой мир»

ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

Главный редактор и 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 олимпиада. Финальные соревнования по ОФП.

+ Спорт и туризм

- Советы туристу.

+ Здоровым быть - здорово!

- Азбука здоровья.

+ Физкультминутки и игры

- Физкультминутки на уроках математики.

+ Питание школьников

- Питание в туристическом походе.

+ В мире спорта

- Знаменитые спортсмены.

+ Обмен опытом

- Адекватность психических и физических нагрузок.

+ Детская страничка

- Спортивный кроссворд.

+ Фотогалерея

+ Пойте вместе с нами

«Наши достижения»

3 декабря 2014 года в п. Отрадное Ленинградской области прошли финальные соревнования по ОФП среди учащихся 9 классов в зачет 50-ой областной спартакиады школьников. В программу соревнований вошли следующие виды: челночный бег, поднятие туловища за 30с (пресс), подтягивание на высокой перекладине (юноши), встречная эстафета 3*3. Команда нашей школы заняла 8 место среди 20 команд.



Поздравляем участников соревнований!



В районной олимпиаде по физической культуре приняли участие девушки 8-11 классов: Шипина Екатерина – 9 а, Егорова Анастасия – 11 а, Евдокимова Екатерина – 8 а. По итогам соревнований (теория, баскетбол, гимнастика)

призерами стали Шипина Екатерина и Евдокимова Екатерина, победитель районной олимпиады стала Егорова Анастасия ученица 11 а класса, которая будет представлять Бокситогорский район на областной олимпиаде по физической культуре в п. Разметелево 30-31 января 2015 года.



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

Романова И.Л.
учитель физической культуры

«Спорт и туризм»

Советы туристу.

Дорогой читатель! Если вы – новичок в туризме – собираетесь в недалеое путешествие, наши маленькие рекомендации помогут вам сделать первые шаги. Мы расскажем, как снарядиться в поход, чтобы не нести ничего лишнего, как двигаться в пути, разбивать бивуак, разжечь костер, а в «минуту жизни трудную» оказать помощь пострадавшему товарищу. Счастливого вам пути!

Удобная укладка рюкзака – очень важна в пеших переходах. Правильно уложенный рюкзак имеет форму «боба» и прилегает к спине вогнутой стороной. К спине примыкают мягкие вещи (одеяло, спальный мешок), а тяжелые (консервы, крупы) помещаются на дно рюкзака. Топор, аптечку, ремонтный набор и другие мелкие предметы повседневного обихода разложите в карманах рюкзака. Приделайте к рюкзаку прочный шнур со стальными крючками. Тогда на привале его можно будет подвесить на чем-нибудь и сохранить сухим. Под клапаном полезно держать кусок полиэтилена, чтобы в случае дождя закрыть рюкзак.

Вопрос: на каком рисунке рюкзак собран правильно?



При выборе места для лагеря нужно учитывать:

а) безопасность его – возможны внезапный подъем воды в реках или сухих руслах и затопление низин, оползни крутых склонов, камнепады, лавины, ветровал, удары молнии в высокие деревья; б) обеспеченность дровами и водой – потребность в них определяется длительностью стоянки и погодой;

в) комфорт существования – отсутствие или малое количество гнуса (открытое место), защищенность от ветра и непогоды, сухость места, относительное расположение костра и палаток, устройство кухни;

г) вид лагеря – время освещения палаток солнцем, вид из палаток, от костра.



Придя на место привала, выделите 5-10 минут для краткого отдыха и переодевания. Затем, не медля, приступайте к организации лагеря. Сначала несколько человек расчищают место для палаток (по указанию руководителя группы), большинство группы отправляются на сбор дров. Дежурные приготавливают место для костра и приносят воду. После того как большая часть требуемых дров собрана и общее размещение лагеря определено, дежурные разводят костер, а освободившиеся от сбора дров устанавливают палатки или помогают дежурным по кухне. По окончании работ по организации лагеря наступает свободное время для отдыха (кроме дежурных).

Распорядок дня в походе зависит от его характера и состава группы, но общее правило состоит в следующем. Поднимайтесь пораньше: утренние часы наиболее приятны. В плохую погоду дежурные встают за 1-2 часа до общего подъема. Выходите на маршрут раньше, а на ночлег становитесь за 1-2 часа до темноты. Когда стемнеет, лагерь должен стоять, дрова быть заготовлены и ужин вариться. Продолжительность дневного привала на обед определяется погодой, маршрутом, режимом времени. При движении с рюкзаками обязательны регулярные остановки – через 40-50 минут хода на 10 – 20 минут, в зависимости от веса рюкзаков. Продолжение смотри в следующем номере.



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



А - Активен, крепок и здоров
Я обхожусь без докторов!

Б - Больному все вокруг не мило
Болезни отнимают силы.

В - В воде купаются ребята -
Пловцам в бассейне тесновато!

Г - Гнев сушит человеку кости,
Гримасы на лице от злости.

Д - Диспансеризацию пройди!
В том, что ты здоровый убедись!

Е - Если ешь ты все подряд,
То желудок твой не рад!

Ж - Живи на свете много лет,
не зная горя, зла и бед!

З - Здоровье - наш бесценный дар!
Его оценят, млад и стар.

И - И лекарство в излишке - яд!
Принимай, как врачи говорят!

Й — Йод в аптечке, под рукой.
Смажет ранку, будь спокоен!

К — Кто отдых чередует с делом,
Всегда здоров душой и телом!

Л — Лук, чеснок в салат порежем -
И болеть мы будем реже!

М — Малина, мед и молоко
Простуду вылечат легко!

Н — Научись ценить здоровье,
Относись к себе с любовью!

О — Очки мне доктор прописал -
Я сразу лучше видеть стал.

П — Прививки делают нам в школе -
Не будем плакать мы от боли!

Р — Радуйся! Жизнь, в самом деле, прекрасна!
Помни о том, что живешь не напрасно!

С — Сон поможет отдохнуть,
Если вовремя заснуть!

Т — Таблетки пьем, когда болеем -
Хотим поправиться скорее!

У — Унылый все о чем-то тужит...
С занудами никто не дружит!

Ф — Фрукты, овощи едим -
Быть здоровыми хотим!

Х — Хорошо в лесу гулять,
Свежим воздухом дышать!



Здоровым быть - здорово!

Ц — Цени здоровье с малолетства -
К режиму приучайся с детства!

Ч — Чистым тело содержи -
С мылом и водой дружи!

Ш — Шум и гам мешает слушать.
Берегите свои уши!

Ъ Ы Ъ — Мы съедаем весь обед -
Нет в столовой приверед!

З — Это правило, мы соблюдаем:
То работаем, то отдыхаем!

Ю — Юмор - в жизни верный друг!
Любят шутки все вокруг!

Я — Я здоровым быть хочу,
Эту азбуку учу!



Мы выбираем здоровье



Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.

Физкультминутки и игры

Физкультминутки на уроках математики



Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на организм ребенка, требуют проведения на уроках физкультурных минуток для снятия локального утомления и повышения

работоспособности учеников.

Основные задачи физкультминутки:

- 1) снять усталость и напряжение;
- 2) внести эмоциональный заряд;
- 3) совершенствовать общую моторику;
- 4) выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;
- 5) тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для развития мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз. По времени эти упражнения занимают около 2 минут. Комплексы подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Рассмотрим несколько вариантов проведения физкультминуток, применяемых на уроках математики:

1. Упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника «Имитации».

Цель: снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Для проведения физкультминутки используются упражнения для головы, шейного и грудного отделов позвоночника:

Упражнения:

- 1) «Черепашка»: наклоны головы вперед-назад.
- 2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.
- 3) «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- 4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- 5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперед, подбородок

к груди) → «Ёжик веселый» (плечи назад, голову назад).

- 6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз.

Поменять положение рук.

- 7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

2. Упражнение для рук

- 1) «Волна»: пальцы сцеплены в замок, поочередно открывая и закрывая ладони, учащиеся имитируют движения волн.

- 2) «Встреча с братом»: поочередно касаемся подушечками 2-5 пальцев руки с большим пальцем.

- 3) «Кулачки»: сжимаем и разжимаем кулачки

3. Упражнения для ног

Цель: профилактика застоя крови в нижних конечностях (целесообразна после длительной работы в положении сидя и стоя).

- 1) «С носка на пятку»: попеременно становимся на носки, затем на пятки (в положении сидя или стоя).

- 2) «Шаги (степ)»: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

- 3) «Коленками рисуем круг»: прижимаем колени плотно друг к другу, ладони рук помещаем на колени и вращаем ими, делая круги сначала в одну сторону, затем в другую.

- 4) Приседание.

4. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

а) Исходное положение – сидя на стуле.

1-голову наклонить вправо; 2-исходное положение; 3-голову наклонить влево; 4-исходное положение; 5-голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6-исходное положение. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

б) Исходное положение – стоя, руки на поясе.

1-поворот головы направо; 2-исходное положение; 3-поворот головы налево; 4-исходное положение. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

Продолжение читайте в следующем журнале.





Питание в турпоходе

Пора туристических походов (пешеходных, на байдарках, на велосипедах и пр.) - лето. Организация питания в турпоходе - довольно сложное дело. Обычно с собой берут концентрированные, калорийные продукты - мясные и рыбные консервы, пищевые концентраты (супы), крупы, макаронные изделия, сливочное (лучше топленое) и растительное масло, сахар, чай. Хорошо иметь в запасе сухое молоко. Овощи и фрукты нести тяжело, поэтому чаще берут сухофрукты, сушеные картофель, морковь, лук. Иногда приходится пополнить запасы в деревне или самим выходить из положения, занимаясь сбором свежих ягод, грибов, зелени. Они могут существенно пополнить стол во время похода, обогатить его витаминами. Необходимо помнить о возможности отравления неизвестными растениями и, значит, быть достаточно внимательными. Сбор грибов требует особенного внимания. Надо взять себе за строгое правило - собирать только те грибы, в которых абсолютно уверены. Любой неизвестный гриб надо воспринимать как ядовитый. Лучше перестраховаться, чем рисковать. Не следует также собирать хотя и съедобные, но старые, перезревшие грибы. Иногда ими можно отравиться.



Правила гигиены очень важно соблюдать и во время похода. Нельзя оставлять на завтра приготовленную утром и даже днем пищу.

Вскрытую банку консервов надо использовать сразу. Воду для питья по возможности надо брать из родников, закрытых колодцев или из водопровода. Если это невозможно и приходится использовать речную воду, ее надо профильтровать через четыре слоя марли. Во всех случаях пить можно только хорошо прокипяченную воду.

Питание школьников

Режим питания должен быть приспособлен к режиму похода. Во многом успех похода, хорошее, бодрое настроение зависят от правильной организации питания. Обычно в походных условиях питаются три раза в день: утром завтракают и двигаются в путь, в середине дня делают большой привал, во время которого устраивают обед, затем снова в путь и к вечеру разбивается стоянка, готовится ужин.

После завтрака, обеда и ужина хорошо пить горячий чай с травами. Во время длительных походов все три раза питание должно быть горячим.

Очень большое значение в походе имеет питьевой режим. Во время длительных переходов, особенно пешим, при сильной жаре организм теряет много влаги, и потребность в жидкости резко возрастает. Но пить бессистемно не рекомендуется. Это не только не приносит пользы, но и сильно изнуряет организм, так как затрудняется работа сердца, усиливается потоотделение, приводящее к большим потерям минеральных солей и витаминов. Опытные туристы пьют только на стоянках, во время отдыха, и без ограничения. К такому режиму нужно приучать и ребенка.

Чтобы удержать в организме воду и компенсировать потери минеральных веществ, утром во время завтрака или непосредственно перед маршем рекомендуется съесть кусок хлеба, обильно посыпанный солью. Неплохо также принять какой-нибудь витаминный препарат (1 драже «Ундевита» или «Гексавита», таблетку аскорбиновой кислоты).

Чувство жажды не будет сильно мучать, если пососать кислый леденец, вызывающий усиленное отделение слюны. Если ребенок жалуется в пути на сильную жажду, сухость во рту, ему надо дать прополоскать рот и горло прохладной водой и разрешить сделать один-два глотка.

Два-три кусочка сахара можно предложить ребенку в середине пути, во время длительных переходов.

Это подбодрит его и снимет чувство усталости. И конечно, во всех случаях надо учитывать возраст ребенка, его физическую подготовку, тренированность, не допускать переутомления.

Фельдшер школы: Мурадова Е.М.

В мире спорта

Знаменитые спортсмены.



Андрей Аршавин - знаменитый российский футболист, звезда лондонского клуба «Арсенал», заслуженный мастер спорта России (2008).

Андрей Аршавин родился 29 мая 1981 года в Ленинграде (Санкт-Петербург).

Любовь к футболу привил Андрею отец, который был неплохим игроком. С юных лет будущий нападающий британского клуба «Арсенал» занимался во Дворце пионеров, но на тот момент интересовался другим видом спорта – игрой в шашки. Он даже получил юношеский разряд, ему пророчили неплохую карьеру в этом виде спорта, но Андрей выбрал футбол.

В футбол Андрей Аршавин начал играть с семи лет, став учеником детской спортивной школы «Смена». «Смена» – одна из самых известных футбольных школ Санкт-Петербурга. Уже в 16 лет Андрей играл за взрослую команду клуба «Смена», а с 18 лет стал игроком знаменитого питерского футбольного клуба «Зенит».

Вспоминая первую поездку за границу, Андрей Аршавин делится впечатлениями: «Сильное впечатление было, когда в 10 лет мы в первый раз поехали за границу играть. У всех выигрывали. Море впечатлений. За один месяц два раза были. Нас возили по всем городам, много увидели. Помню храм... уже не помню точно, в каком городе, может, во Флоренции или в Турине, там очень много ступенек, больше 300, до верхней смотровой площадки... Похоже, как у нас в Исаакиевском. А ещё там нам подарили кучу вещей, я приезжал с одной сумкой, а уезжал чуть ли не с семьёй». Во взрослом составе ФК «Зенит» поначалу всё складывалось не так легко: его то удаляли из основного состава, то возвращали. В одной из игр в августе 2000 года тренер ФК «Зенит» Юрий Морозов выпустил Андрея Аршавина на замену Андрею Кобелеву во время гостевого матча Кубка Интертото против клуба «Брэдфорд» (Англия). Матч закончился со счётом 3:0 в пользу ФК «Зенит».



В 2008 году Андрей Аршавин стал обладателем Суперкубка России, обладателем Кубка УЕФА и Суперкубка Европы. Кроме того, он был признан

лучшим игроком финала Кубка УЕФА. С 2000 по 2009 год он сыграл в составе «Зенита» 310 официальных матчей, забил 71 мяч. Завоевал с командой золотую, серебряную и бронзовую медали чемпионата России. Первые слухи о том, что вице-капитан «Зенита» будет играть за легендарный британский футбольный клуб «Арсенал» появились ещё в начале 2008 года. 2 февраля 2009 г. в СМИ появилась информация о том, что «Арсенал» и «Зенит» договорились о переходе Андрея Аршавина в знаменитый лондонский футбольный клуб. И вот уже 21 февраля 2009 года Андрей дебютировал в составе команды «Арсенал», в домашнем поединке с клубом «Сандерленд». Уже в марте 2009 года в одном из матчей английской премьер-лиги он забил свой первый гол за «Арсенал».

Уже в мае 2009 года Андрей Аршавин был признан лучшим игроком английской премьер-лиги. Аршавин стал вторым российским легионером, когда-либо получавшим эту престижную награду. Первым был футболист Андрей Канчельскис, который получил эту награду в апреле 1996 года. Кроме игры в составе футбольного клуба «Арсенал», Андрей Аршавин выступал и выступает за сборную России.



Источник:

http://www.vokrug.tv/person/show/Andrei_Arshavin/

Адекватность психологических и физических нагрузок.

Психологические нагрузки – интенсивные воздействия, оказываемые на психику человека и вызывающие у него повышенную нервную напряженность, а также довольно сильные, трудно переносимые эмоциональные переживания.



Физические нагрузки – малоподвижный образ жизни (гиподинамия) – это путь к различным нарушениям в организме: избыточной массе тела, сердечно-

сосудистым и онкологическим заболеваниям, нервным расстройствам и др. При освоении необходимой для достижения высокого уровня здоровья величины физической нагрузки следует учитывать ряд закономерностей, значительно улучшающих эффект от физических упражнений и позволяющих избежать грубых ошибок, приводящих к сбою в работе органов и систем организма.

Длительные физические нагрузки и психическое здоровье

Национальный институт психического здоровья провел собрание специалистов, с тем чтобы обсудить возможности использования физических нагрузок для борьбы со стрессом и депрессией. В результате обсуждения специалистами были сделаны следующие выводы:

- Уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием.
- Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности.
- Тревожность и депрессия – характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом.
- Продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со снижением уровня тревожности и фобиями.
- Сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство.

Обмен опытом

- Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.
- По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола. Физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Физические нагрузки и изменения настроения.

Настроение обычно определяют как состояние эмоционального возбуждения различной (но не стабильной) продолжительности.

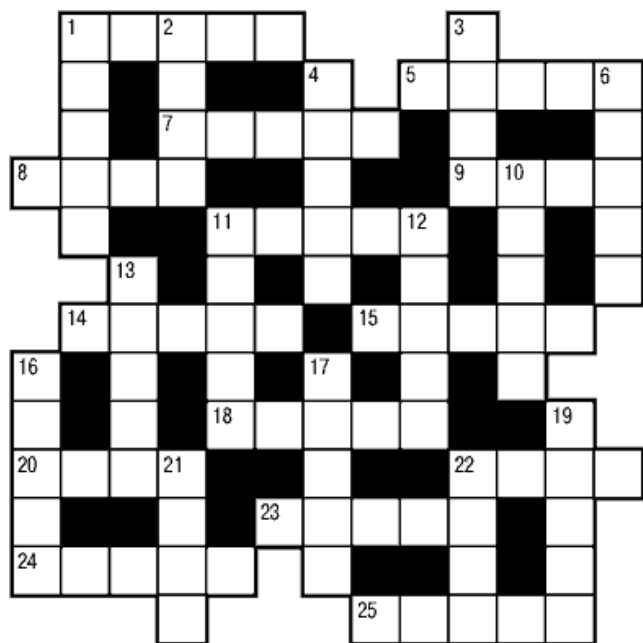
Ощущение душевного подъема или счастья, длящееся несколько часов или даже дней, представляют собой примеры настроения, тогда как уверенность в себе или самооценка в большей степени относятся к личностной характеристике. Настроение, как правило, определяют как состояние эмоционального возбуждения различной продолжительности.



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

Спортивный кроссворд

Вы, конечно же, без труда отгадаете этот кроссворд, если даже хоть немного интересуетесь спортом.



По горизонтали:

1. То, что роднит аквалангиста с семейством утиных.
5. Имя теннисиста Иванишевича.
7. Национальность Эркина Кутибаева, который на прошедшем в июле 2002 года в Бангкоке чемпионате мира по тайскому боксу в четвертый раз стал чемпионом.
8. Если во время боя фехтовальщик пересекает заднюю границу поля боя, ему засчитывается штрафной ...
9. Круговая дорожка с виражами для вело- и мотогонок.
11. Приз лучшему шахматисту года.
14. Итальянский футбольный клуб.
15. У боксеров - переход боя в объятия.
18. Итальянский футбольный клуб из административного центра области Ломбардия.
20. Спортивный снаряд тяжелоатлета.
22. Выдающийся российский футболист, вратарь, чемпион Олимпийских игр 1956 года.
23. Первый в Индии международный гроссмейстер по шахматам, которого зовут Вишванатан.
24. Советский футболист, родившийся 9 января 1930

года. С 1952 по 1965 год он выступал за сборную СССР по футболу, проведя 57 матчей. Он был капитаном национальной команды во время олимпиады 1956 года в Мельбурне, которую выиграли советские футболисты. В шестидесятом году стал чемпионом Европы.

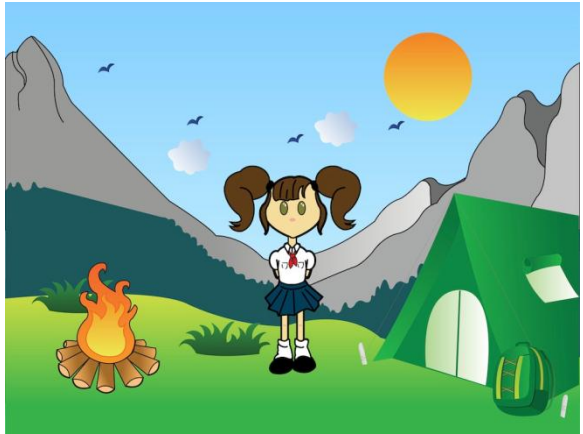
25. Физические упражнения, направленные на достижение высоких результатов в соревнованиях.

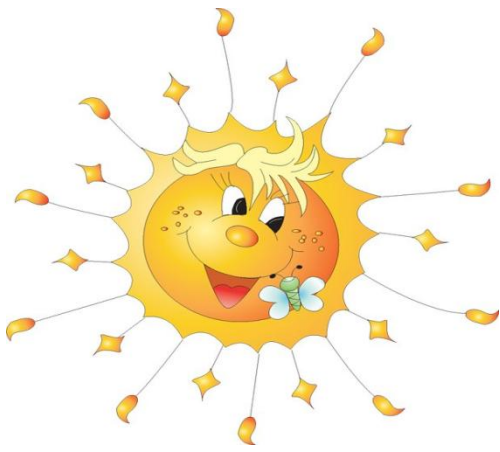
По вертикали:

1. Небольшое гребное судно - скиф, клинкер, байдарка или каноэ.
2. На играх в этом городе настольный теннис стал олимпийским видом спорта.
3. Важный фактор для баскетболиста.
4. Жительница славянской страны, славящейся хрусталем, пивом и добротным хоккеем.
6. "Характеристика" лампочки и спортивных страстей.
10. В спортивных поединках период боя между двумя перерывами.
11. Какой наркотик изготавливают из растения, которое в Древней Греции олимпийцы смешивали с вином и медом и употребляли перед соревнованиями?
12. Открытый чемпионат Франции по теннису в ... Гаросс.
13. Препятствие в конном спорте.
16. Спортсмен-легкоатлет.
17. Имя знаменитой гимнастки Кабаевой.
19. Имя знаменитого футбольного вратаря Дасаева.
21. Парусное судно как символ достатка.
22. Легкоатлетический снаряд, который оседлал Мюнхгаузен.



Фотогалерея





Милая моя

Юрий Визбор

Всем нашим встречам разлуки, увы, суждены.

Тих и печален ручей у янтарной сосны.

Пеплом несмелым подернулись угли костра.

Вот и окончено все, расставаться пора.

Припев:

Милая моя, солнышко лесное,

Где, в каких краях встретишься со мною.

Крылья сложили палатки – их кончен полет,

Крылья расправил искатель разлук – самолет.

И потихонечку пятится трап от крыла...

Вот уж, действительно, пропасть меж нами легла.

Припев.

Не утешайте меня – мне слова не нужны.

Мне б разыскать тот ручей у янтарной сосны.

Вдруг сквозь туман там краснеет кусочек огня,

Вдруг у огня ожидают, представьте, меня,

Припев.

