

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

ноябрь-декабрь  
2015 год

# СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу  
«Мой мир»

## ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и главный редактор:**  
**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**

- Областные соревнования по ОФП. Районная олимпиада по ФК.

### **Спорт и туризм**

- Туристический лагерь "Наследие" - это совершенно особый мир!

### **Здоровым быть - здорово!**

- Рекомендации родителям по профилактике нарушений осанки.

### **Физкультминутки и игры**

- Подвижные игры на переменах в начальной школе.

### **Для школьников**

- Оказание первой помощи при переломах.

### **В мире спорта**

- Кириленко А.Г. - российский профессиональный баскетболист.

### **Обмен опытом**

- Вегето-сосудистая дистония - что это такое? Продолжение.

### **Детская страничка**

- Спортивный кроссворд.

### **Фотогалерея**

### **Пойте вместе с нами**

- ГИМН школы.

## «Наши достижения»

**18 ноября 2015 года** прошли районные соревнования по ОФП среди 6 классов. Нашу школу представлял 6-а класс. Ребята заняли почетное 1 место.



Поздравляем участников соревнований!

**26 ноября 2015 года** в городе Бокситогорске прошла районная олимпиада по физической культуре.

От школы активное участие принимали следующие учащиеся:

7-а класс – Ульянова Екатерина, Лебедева Алина, Малышева Мария.

8-б класс – Постика Григорий.

11-а класс – Матусевич Шахрияр, Миронов Илья, Крюков Владислав, Николаева Елена.

**Призерами** стали Матусевич Шахрияр 11-а класс и Постика Григорий 8-б класс.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!**



**27 декабря 2015 года** прошли районные соревнования по баскетболу. Школу защищали участники 8 классов.

Это: Матвеев Артем, Махнов Андрей, Туманов Никита, Скорев Максим, Постика Григорий.

**Ребята заняли 1 место.**

**02 декабря 2015 года** прошел финал областных соревнований по ОФП. Финал проходил в г. Отрадное, Ленинградской области. Нашу школу представлял 6-а класс. Ребята успешно справились с поставленной задачей. **МОЛОДЦЫ!!! ТАК ДЕРЖАТЬ!!!**



**07 - 08 декабря 2015 года** на базе школы прошли соревнования «футбол на снегу» среди 3-4 классов.

Среди 3-их классов, победил **3-б класс.**

Участники: Моторин Антон, Романов Артем, Рыжков Кирилл, Копыленков Степан, Голубятников Виталий.

Среди 4-ых классов, победил **4-б класс.**

Участники: Зайцев Никита, Платонов Никита, Цветков Михаил, Рябков Никита, Богданов Даниил.



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

Соловьева Е.В.  
учитель физической культуры

# «Спорт и туризм»

**Туристический лагерь "Наследие" - это совершенно особый мир!**



## 5 тематических смен

- 1 смена "Юный турист"
- 2 смена "Сокровища Вепсов"
- 3 смена "Последний герой"
- 4 смена "Витязи леса"
- 5 смена "Робинзоны" (семейная)

Приглашаем Вас в удивительное путешествие, в детскую страну, лагерь **"Наследие"**.

Туристический лагерь "Наследие" - это совершенно особый мир! Каникулы в таком лагере просто невозможно забыть: дни, полные разнообразных активных мероприятий; непередаваемая близость к природе; открытие в себе новых качеств и умений. А еще - песни у костра, звездное небо и настоящая дружба!

Туристический лагерь «Наследие» – это по-настоящему здоровый и активный отдых. Во время отдыха в нашем лагере дети получают уникальную возможность познакомиться с флорой и фауной, обучиться самостоятельности, лидерским качествам, умению принимать собственные решения, работать в команде, успешно взаимодействуя и достигая поставленных задач.

## Важно о программе

Программа состоит из двух блоков, тесно связанных между собой: туристско-спортивного и игрового.

## Туристско-спортивный блок:

основы техники пешеходного туризма,  
туристический быт,  
технику водного туризма,  
основы ориентирования.

## Игровой блок

является ключевым блоком программы лагеря, так как позволяет связать в единое целое все ее составляющие. Уникальной особенностью этого блока использование многодневных игр, объединяющих участников общей целью.

## Клубы по интересам



- Английский клуб
- Клуб "Юный рыболов"
- Фото клуб
- Клуб "Актерского мастерства"
- Клуб "Шестиструнная гитара"
- Клуб "Очумелые ручки"



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

**Рекомендации  
родителям по  
профилактике  
нарушений осанки у  
детей школьного  
возраста**

**Осанка** — это привычное положение тела стоя, сидя и во время ходьбы.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.

Осанка формируется до 20 лет в процессе роста и развития человека.

Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т.д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вред здоровью детей. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека. Слабость мышечного корсета, неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лёжа, при ходьбе, во время игры, во сне; врожденные аномалии развития ребер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают развитие нарушений осанки.

**Как проверить осанку ребенку?**

Чтобы проверить осанку, надо подойти к стене, прижать к ней обе лопатки, затылок, ягодицы, икры и пятки. Положите одну руку на шейный изгиб, а другую — на поясничный изгиб позвоночника.

Расстояние между изгибом позвоночника и стеной должно быть равно ширине ладони. Дети школьного возраста часто проводят время в положении "сидя", что может стать одной из причин нарушений осанки. Поэтому, чтобы этого избежать, ребенок должен выполнять утреннюю зарядку, которая состоит из простых общеразвивающих упражнений: наклоны головы, повороты головы; круговые движения в локтевом и плечевом суставах; рывковые движения в плечевых суставах (рывки руками); повороты туловища; наклоны вперед, вправо, влево, назад (назад с небольшой амплитудой); подъем на носки (10-12 раз); приседания (8-10 раз); дыхательное упражнение – поднять руки вверх,



## Здоровым быть - здорово!

вдох через нос, опустить руки и плечи вниз, выдох через рот (2-4 раза). Упражнения следует выполнять перед завтраком, в среднем темпе, по 4-6 повторений. После того как ребенок проснулся, дайте ему немного потянуться. **Можно выполнить следующие упражнения:** лёжа на спине, потянуться (5-6 счётов), затем потянуть правую, левую руку вверх (5-6 счётов), после левую ногу, правую руку вверх (5-6 счётов). Можно повторить всё ещё раз. И в заключении, полежать на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища – это расслабит позвоночник.

**И ещё одно упражнение для профилактики нарушений осанки:**

стоя спиной, прислонившись к стене (без плинтуса), пятки, ягодицы, плечи прижаты, плечи по одной линии. Находиться в этом положении от 30 секунд до 3-5 минут, а после попросите ребёнка сделать несколько шагов от стены, не меняя положения тела. Также ребенок должен выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета: это упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, плечевого пояса, рук и ног. Но имейте в виду то, что некоторые упражнения могут быть противопоказаны или не рекомендованы Вашему ребёнку. Поэтому консультация врача не помешает. Ребёнок не должен проводить много времени в одном и том же положении, обязательно должна быть смена деятельности. Если он сидит за столом, внимательно следите за его позой, он не должен сидеть нога на ногу, чрезмерно сутулиться и сидеть боком. Ребенок правильно сидит? Поза при письме считается правильной, если человек сидит прямо, прислонившись спиной к спинке стула. Плечи должны находиться на одном уровне, предплечья опираться о стол. Голову немного наклоните вперед. Тетрадь при письме должна лежать на расстоянии 35—40 см от глаз.



Настольная лампа должна находиться на столе слева от ученика, но одновременно надо включить, и верхний свет. Левая рука

поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх. Поза при чтении такая же, что и при письме: предплечья лежат на поверхности стола, книгу лучше поставить под наклоном к столу на подставку. Если стол не соответствует росту, ребенок вынужден сидеть согнувшись.

Учитель физической культуры  
Соловьева Е.В.

## Подвижные игры на переменах в начальной школе



### Третий лишний

Игра для младшего школьного возраста годится и для детей среднего возраста, и даже для старшеклассников. Одноклассники становятся в круг по два человека (выбор пары произвольный). Дети в парах стоят один сзади другого, первый и второй. Выбирают того, кто будет убегать (первый), и того, кто будет догонять (второй). Первый убегает от ловца и может в любой момент встать перед какой-либо парой (с внутренней стороны круга). В это время последний человек из этой пары должен быстро выбежать со своего места и начать бег по кругу от догоняющего. Если он зазевался и его догнали, роли меняются и он сам становится ловцом.

Убегая, каждый участник занимает место перед любым играющим, при этом он становится первым в паре, а тот, кто был первым, становится вторым.

### Платочек

Эта детская игра популярна в детском саду. Но приносит массу удовольствия играющим младшего школьного возраста. Дети становятся в круг и присаживаются на корточки (при желании, можно стоять). Ведущий берёт предмет (кубик, платок, небольшой портфель) и идёт с ним по кругу, повторяя песенку: «Я несу, несу платочек под малиновый кусточек». При этом он старается незаметно оставить предмет сзади чьей-то спины. Если ему удалось, и он, оставив «платочек» на полу сзади ребёнка, прошёл круг и опять пришёл к оставленному предмету, то зевака становится водящим. Каждый ребёнок в круге старается быть



внимательным и заметить, когда за спиной появится предмет. Если он заметил, он встаёт, берёт «платочек» в руки и догоняет водящего.

### Ниточка с иголочкой

Игра может быть организована даже в помещении небольшого класса. Дети строятся в шеренгу друг за другом. Первый ученик – иголочка, все остальные – ниточка. Иголочка передвигается по классу, все остальные играющие повторяют за ним передвижения: проходят между партами, переступают стулья, обходят вокруг стола учителя.



### Путаница

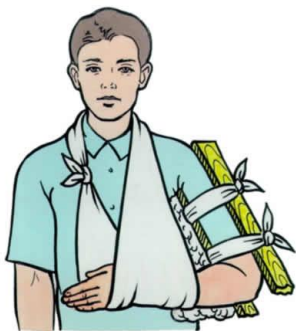
Также представляет подвижные игры для детей на минимальном пространстве. Водящий выходит из класса, дети становятся в круг и берутся за руки. Дальше они запутывают свой круг, переступают друг через друга или пролазят под соединёнными руками соседей. Единственное важное условие – руки не должны расцепляться. Образуется путаница. Когда запутываться дальше некуда, зовут водящего. «Бабка, бабка, нитки рвутся. Скоро-скоро разорвутся». Водящий возвращается в класс и пытается разобрать путаницу, указывает играющим, куда им переступать и как поворачиваться. Если нитка разорвалась, игра начинается заново.



Источник:

<http://www.norbekov.com>

## Оказание первой медицинской помощи при переломах.



Перелом - это нарушение целостности костей.

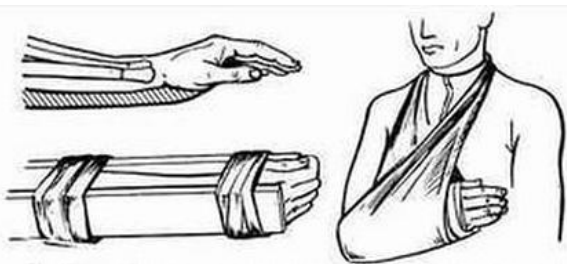
Признаками перелома являются: припухлость, резкая болезненность в зоне перелома.

Переломы костей могут быть закрытыми и открытыми.

При всех переломах требуется иммобилизация, т. е. обеспечение покоя в месте перелома с помощью неподвижных повязок с шинами.

Первая помощь при закрытых переломах конечностей, когда есть подручные средства (доски, куски фанеры, длинные палки, саперные лопаты и т. д., могущие заменить специальные шины), оказывается следующим образом:

-при переломе фаланг пальцев — шину из узенькой щепки, обернутой ватой или бинтом, положить на тыльную или ладонную поверхность пальца так, чтобы она шла по всей длине и дальше от лучезапястного сустава, шину при-бинтовать бинтом;



при переломе костей кисти — шину шириной с ладонь положить на кисть и предплечье, от основания пальцев до локтевого сустава и затем забинтовать её;

-при переломе костей предплечья — наложить шину от кончиков пальцев до локтевого сустава включительно, руку согнуть в локте и повесить на косынку, ремень или отрезок бинта;

-при переломе плеча — руку согнуть в локте и наложить две шины: одну — на наружную, другую — на внутреннюю поверхность плеча, затем руку повесить на ремень или отрезок

## Первая помощь

бинта;

-при переломах бедра — одну шину длиной от подмышек до пятки сложить снаружи, другую — от паха до пятки — по внутренней поверхности бедра и голени;

-при переломах костей голени — две шины длиной от середины бедра до пятки наложить

на наружную и внутреннюю поверхности ноги (все шины накладываются поверх обмундирования);

-при переломе ключицы — прибинтовать руку, согнутую в локтевом суставе, к туловищу;

-при переломе ребер — туго забинтовать грудь в положении выдоха;

-при переломе костей таза и позвоночника — пострадавшего уложить на спину, подложив под спину доски, слегка согнуть ноги в коленях, подложить под колени скатку одежды, плащ-палатку, свернутый спальник, затем туго забинтовать таз.

Когда нет из подручных средств шин, при переломах костей конечностей необходимо:

-при переломах на верхних конечностях — прибинтовать согнутую в локте руку к туловищу;

-при переломах на нижних конечностях — прибинтовать поврежденную ногу к здоровой.

При открытом переломе нужно:

-обнажить место перелома;

-смазать края раны настойкой йода;

-наложить на рану повязку из стерильного бинта с ватой или малую асептическую повязку;

-иммобилизовать кости, как при закрытых переломах;

-тепло укрыть пострадавшего.



Фельдшер школы:  
Мурадова Е.М.

# В мире спорта

## Знаменитые спортсмены.

Андрей Геннадьевич Кириленко (род. 18 февраля 1981 года в Ижевске, СССР) — российский профессиональный баскетболист. Заслуженный мастер спорта России. Президент (с августа 2015 г.) Российской федерации баскетбола.



Дебютировав в профессиональном баскетболе в 15 лет, Кириленко, играющий на позициях лёгкого или тяжёлого форварда, впоследствии стал лидером ЦСКА (Москва) — наиболее титулованного баскетбольного клуба России — и в 2000 году был признан лучшим игроком чемпионата России. В следующем году, в возрасте 20 лет, Кириленко получил приглашение выступать в НБА, в составе клуба «Юта Джаз», где вскоре сумел завоевать место в стартовом составе и, благодаря своей универсальности, хорошо зарекомендовал себя как в нападении, так и в защите.

В составе сборной России по баскетболу Кириленко является обладателем золотых медалей чемпионата Европы 2007 года, бронзовых медалей чемпионата Европы 2011 года и бронзовым призёром Олимпийских игр 2012 года.

### Сборная России

Андрей Кириленко бронзовый призёр чемпионата Европы 2011.

В составе национальной сборной Кириленко дебютировал в 2000 году на Олимпиаде в Сиднее. Играл на чемпионатах Европы 2001, 2003, 2005, 2007 годов, чемпионате мира 2002 года. С первых выступлений за национальную сборную Кириленко стал лидером сборной России, определяя её игру.

Памятным для Кириленко стал Евробаскет 2007 в Испании. Сборная России впервые в своей истории (без учёта достижений команды СССР) стала победителем первенства континента. Кириленко провел несколько ярких матчей, лучшим из которых стал полуфинал с Литвой (86:74). В этой встрече форвард набрал 29 очков, реализовав 9 из 11 бросков с игры. По итогам турнира Андрей был включен в символическую сборную турнира и признан MVP турнира и получил звание Заслуженного мастера спорта РФ. В августе 2008 года Андрей был удостоен чести нести флаг России на церемонии открытия летних

Олимпийских игр в Пекине 2008 года. На Олимпиаду сборная России поехала сильнейшим составом. В первом матче россияне уверенно переиграли Иран, однако затем последовали поражения от Хорватии, Литвы, Австралии и Аргентины. Сборная России заняла пятое место в группе и не вышла в следующий раунд.

В 2009 году Кириленко отказался принять участие в Евробаскете 2009 по семейным обстоятельствам. На следующий год он также пропустил и чемпионат мира по баскетболу.

В 2011 году Кириленко вернулся в сборную для участия в чемпионате Европы в Литве. Россияне закончили турнир, потерпев лишь одно поражение в одиннадцати матчах — от сборной Франции в полуфинале. В матче за третье место сборная России в упорной борьбе переиграла сборную Македонии и завоевала бронзовые медали. По итогам Евробаскета Кириленко вошёл в символическую сборную турнира.

В 2012 году Андрей Кириленко принял участие в летних Олимпийских играх в Лондоне, на которой сборная завоевала бронзовую медаль.

По ходу группового турнира Кириленко был одним из ведущих игроков в команде, проводя на площадке больше всех игрового времени (33:53), став лидером команды по очкам (17,5) и подборам (7,5) в среднем за игру.

В стартовом матче группового турнира, в игре против сборной Великобритании, Кириленко набрал рекордные 35 очков.

На групповом этапе сборная выиграла 4 матча из 5, в том числе у испанцев — действующих чемпионов Европы, и заняла в группе первое место.

В победном четвертьфинале против сборной Литвы Кириленко стал лучшим бомбардиром в составе сборной (19 очков). Но в полуфинале, в игре против сборной Испании, сборная России уступила, а Кириленко набрал всего 10 очков.

В игре за бронзовые медали россияне победили сборную Аргентины, Андрей провёл на площадке 36 минут и набрал 20 очков.

По итогам первенства Андрей вошёл в символическую сборную турнира по версии телеканала ESPN.



13 августа 2012 года Андрей был награждён медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени за «большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXX Олимпиады 2012 года в городе Лондоне (Великобритания)».

В сентябре 2013 года объявил о завершении карьеры в сборной.

Источник: интернет





Продолжение.  
**Синдром вегето-сосудистой дистонии**  
Вегетативная нервная система

имеет два отдела – симпатический и парасимпатический. Эти отделы в организме реализовывают определенные функции.

К примеру, симпатический отдел отвечает за расширение зрачка, трахеи, бронхов и сосудов легких; умножение частоты и силы сердечных сокращений работу надпочечников; функционирование печени при выработывании глюкозы

При нарушении баланса в организме со стороны ВСД почки снижают вывод мочи, желудок понижает выработку ферментов, кишечник замедляет свое движение, мочевого пузырь начинает сильно сокращаться, а кровеносные сосуды – увеличиваются в объеме.

А нарушения в парасимпатическом отделе порождают:

- сужение зрачка;
- увеличенное выделение слюны;
- усиленное сокращение мышц трахеи и бронхов;
- покраснение кожи;
- сердечные сокращения понижаются;
- образование слизи носовыми железами;
- накапливание в печени глюкозы;
- расслабление мочевого сфинктера;
- происходит повышенное выработывание пищеварительных ферментов в желудке;
- замедление движение кишечника;
- увеличенное выделение инсулина со стороны поджелудочной железы;
- температура при вегето сосудистой дистонии может скачкообразно меняться.

Ознакомившись с этим неполным списком каждому не будет сложно оценить какими же могут быть симптомы при ВСД. Сегодня преобладает вегето сосудистая дистония смешанного типа.

Здесь могут быть сотни вариаций симптоматики этого заболевания. Причем у любого пациента может быть свой комплекс симптомов.

## Обмен опытом

Кто-то будет жаловаться на постоянную головную боль. Другие будут страдать от головокружения, у третьих появится ком в горле или сердцебиение. У больных наблюдается скованное дыхание, нестабильное артериальное давление, приступы паники или апатии.



### Последствия вегето-сосудистой дистонии

Клинический вид ВСД в большинстве случаев зависит от сосредоточения вегетативных отклонений.

Если дистония затрагивает сердце, то здесь наблюдается: изменяемость давления, экстрасистолия, но в сердце, тахикардия, аритмия.

Если коснулись изменения дыхания, у человека возникает ощущение задышки, навязчивая зевота, асфиксия, затрудненное вдыхание, ком в горле и др.

Если получились проблемы в желудке – появляются тошнота, боли в подреберьях и в животе, рвотные позывы, отрыжка, вздутие, поносы, увеличенная или сниженная кислотность.

Вегето-сосудистая дистония касается и моче-половой системы, больной жалуется на боли в паху, частое мочеиспускание, зуд, жжение, энурез, аднекситы. У женщин нарушается менструальный цикл (несвоевременные, изобильные, нездоровые месячные), возникает бесплодие, случаются выкидыши, а у мужчин — простатит.

Вегетативная симптоматика ведет к нарушениям всего человеческого существования. Она вынуждает отекаться привычного ритма работы, отдыха. Болезнь человека начинает преследовать везде и во всем.

### Профилактика вегето сосудистой дистонии

Профилактическими методами должны стать: здоровый образ жизни, никаких вредных привычек и постижение азам саморегуляции. Вегето

сосудистая дистония и спорт должны всегда «идти» вместе, но только в меру, не переусердствуя.

Своим опытом поделилась с нами  
Иванова Екатерина Александровна,  
инструктор ЛФК



## КРОССВОРД № 5



1. В корзину мяч забить мечтаем,  
Но соперник нам мешает.  
Мяч ведут рукой об пол  
В игре известной \_\_\_\_\_.

2. Под стеклом сижу,  
Во все стороны гляжу,  
В лес со мною заберёшься –  
В пути не собьёшься.

3. Это что за молодец?  
В бассейне плавает \_\_\_\_\_.

4. Тучек нет на горизонте,  
Но раскрылся в небе зонтик.  
Через несколько минут  
Опустился \_\_\_\_\_.

5. От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.

6. Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
- Не мешал бы ты игре.  
Ты бы лучше отошёл,  
Мы играем в \_\_\_\_\_.

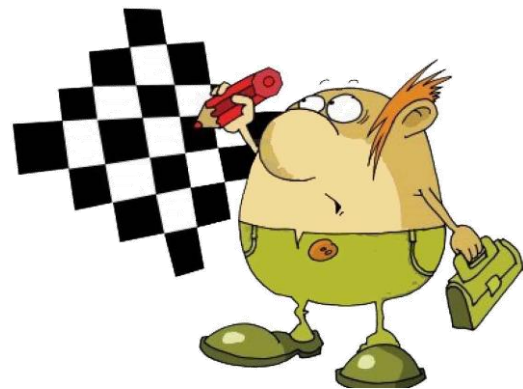
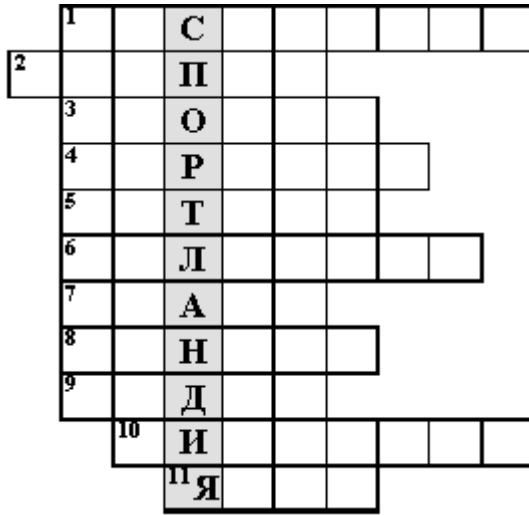
7. В соревнованиях участвовать  
Каждый рад.  
И ждут команды от судьбы:  
«На \_\_\_\_\_».

8. Куда Ваня, туда мы.  
Мы забава в дни зимы.  
И отлично нынче мы  
К башмакам привинчены.

9. Он не игрок, но спорить  
С ним нельзя!  
Свистит всех громче кто?

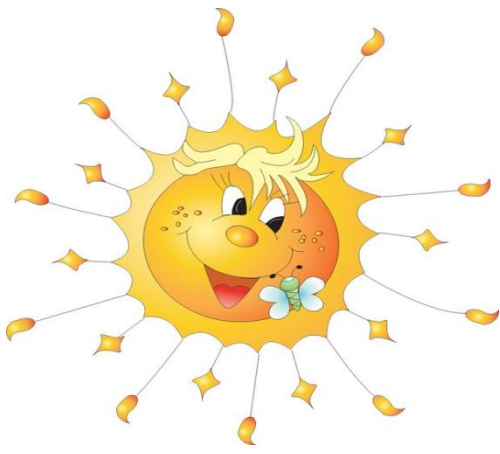
10. Кушай морковь, салат,  
Апельсины .....  
Спортсмену для силы нужны  
\_\_\_\_\_.

11. Плывёт белый гусь -  
Брюхо деревянное,  
Крыло полотняное.



# Фотогалерея





## ГИМН ШКОЛЫ

Есть среди множества школ на планете

Школа, где радость ее – это дети,

Где много открытий, задумок, идей

И школа радушно встречает детей!

Припев:

Школа, родная, под номером третьим,

Мы любим тебя и гордимся мы этим

И мы замираем, заслышав звонок,

Путевкою в жизнь нам здесь каждый урок!

Ребятам открыты любые дороги.

С душою работают здесь педагоги.

И школа гордится сегодня по праву

Сплоченным и мудрым своим педсоставом.

Припев

В школьной семье нет дождливой погоды

Здесь пролетают чудесные годы

И память в сердцах будет свято хранить

То, как учились мы крепко дружить.

Припев.

