

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

март – апрель - май

2017 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
Соловьева Полина

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

- Районные соревнования по легкой атлетике. Первые результаты по ГТО.

Спорт и туризм

- Спортивный туризм.

Здоровым быть - здорово!

- Зачем делать прививку от клещевого энцефалита?

Физкультминутки

- Физкультминутки на уроках.

Для школьников

- Утверждены новые нормативы ГТО на 2018-2021 годы.

В мире спорта

- Самый опасный вид спорта в мире.

Обмен опытом

- Соревнования по синхронному плаванию. III областной Фестиваль ВФСК «ГТО» в городе Тосно.

Детская страничка

- Сканворды для детей.

Фотогалерея

Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

«Наши достижения»

Легкоатлетическая эстафета 9 мая 2017 года
9 мая 2017 года в городе Пикалево по сложившейся традиции состоялась легкоатлетическая эстафета, посвященная 72-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 г.г. В эстафете приняли участие 12 команд.

На призовом этапе

- ✔1 место – Кольцов Тимофей (ученик нашей школы)
- ✔2 место – Цветков Александр
- ✔3 место – Черепанов Егор



ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

16 мая 2017 года прошли районные соревнования «Старты надежд» в городе Бокситогорске. Наша сборная команда 3-4 классов заняла третье место.

Поздравляем!



Молодцы!

Так держать!!!

«Готов к труду и обороне».

На конец учебного года у нас уже есть очень хорошие результаты по комплексу «ГТО». Ребята молодцы!!! 8 человек получили серебряный значок по «ГТО»:

- Моторин Антон – 4б класс
- Виноградов Сергей – 3-б класс
- Волков Степан – 4-а класс
- Рыжова Ульяна – 3-б класс
- Смирнова София – 7-а класс
- Дидич Татьяна – 8-а класс
- Калгатова Ксения - - 8-а класс
- Макеева Полина – 8-а класс
- Свищева Анастасия – 8-а класс



Учитель физической культуры:
Соловьева Е.В.

«Спорт и туризм»



Спортивный туризм - не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм,

лозунгом которого являются «Духовность - Спорт - Природа».

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе).

Спортивный туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются слои населения, не имеющие больших доходов - молодежь, студенчество, интеллигенция, учителя, врачи. Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Поэтому, говоря о спортивном туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности. Спортивный туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение.

Кроме того, спортивный туризм - это средство экологического воспитания. Спортивный туризм является эффективным противодействием наркомании, пьянству и правонарушениям. Это и спортивные туристские лагеря, и походы с трудными подростками, позволяющие достичь очень эффективных результатов. Спортивный туризм - это путешествия в условия открытого воздуха, природной среды. Отметим, что в настоящее время среди молодежи популярны экстремальные виды занятий спортивным туризмом. В отличие от других видов спорта, спортивный туризм требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требующей дорогостоящих стадионов и специальных спортивных залов.



Немного истории спортивного туризма.



Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в стране одна за другой стали появляться первые туристские организации: «Альпийский клуб» в Тбилиси (1877 г.),

«Предприятие для общественных путешествий во все страны света» в Петербурге (1885 г.), «Крымский горный клуб» в Одессе (1890 г.) с филиалами в Ялте и Севастополе (позднее - «Крымско-Кавказский горный клуб»), «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) в Петербурге (1895 г.) с отделениями в Москве, Киеве, Риге и др. В 1901 г. «Тюринг-клуб» был преобразован в Российское общество туристов (РОТ), ставшее крупнейшим туристским объединением в стране - к 1914 г. в его рядах насчитывалось около 5 тыс. членов. Летопись туризма оставила нам имена энтузиастов, совершивших поистине марафонские переходы по неизведанным маршрутам, имена первопроходцев и отважных спортсменов, участвовавших в пеше-лыжных, велосипедных, конных путешествиях, кругосветных путешествиях, в байдарочных, шлюпочных и парусных походах.

В 1929 году учреждается «Общество пролетарского туризма и экскурсий», в число членов которого в 1935 году входило до 790 тыс. человек. С 1930 года оно становится всесоюзным (ОПТЭ). В 20 - 30-е годы прошлого века в СССР альпинизм и горный туризм в современном понимании этих слов считались единым видом спортивного туризма, и развивались государством в системе ОПТЭ.

В начале XX века во всем мире поклонники горвосхождений назывались горными туристами. Альпинистами назывались только путешествующие в Альпах. Однако постепенно этот термин стал общим для всех любителей гор. В 30-х годах в СССР горный туризм и альпинизм не разделялись. Одни и те же спортсмены ходили как в перевальные походы, так и на вершины. В 40-е годы после разгрома ОПТЭ бывшие члены его горной секции ограничились восхождениями на вершины и стали альпинистами в современном смысле.

Источник информации: Физическое воспитание и спортивная тренировка № 2 (6) – 2013

(Продолжение в следующем журнале)



Иммунопрофилактика клещевого энцефалита не включена в календарь вакцинации. Прививать малыша или нет, родители должны решить самостоятельно. Чтобы оценить значение прививки, необходимо ознакомиться с общими сведениями о заболевании, а также узнать о возможных побочных действиях вакцины.

Что такое энцефалит?

Клещевой энцефалит у детей – это заболевание инфекционной природы, возникающее в результате укуса клеща и поражающее нервную систему. Переносчиком вируса может быть любой вид клеща, зараженный арбовирусом. Инфицироваться можно, употребляя сырое молоко овец, коров, коз, которые были укушены клещом.

Профилактика клещевого энцефалита

Вакцинация (прививки)

Схема вакцинации состоит из 3 прививок: в ноябре, через месяц и еще через 3 месяца. Последняя прививка должна быть произведена не позднее, чем за 14 дней до начала сезона активности клещей.

Первые признаки болезни схожи с простудой и начинают развиваться через несколько недель после

инфицирования. Далее к ним могут присоединиться такие симптомы: заторможенность, галлюцинации, нарушение сознания; лихорадка 38 – 40С; сильнейшая головная боль; миалгия; рвота, тошнота.

Заболевание плохо поддается лечению, подразумевает длительную реабилитацию, а в тяжелых случаях угрожает малышу ДЦП, менингитом или смертью. Кроме этого, последствиями заболевания могут быть инвалидность, умственная отсталость, нарушены зрение, слух.

«Здоровым быть - здорово!»

Зачем вакцинировать детей от клещевого энцефалита

Иммунизация против клещевого энцефалита – мера специфической профилактики заболевания, имеющая ряд преимуществ: защищает малыша от тяжелого заболевания и его последствий. В весенне-летний период ребенок может спокойно находиться на свежем воздухе, гулять в лесу, не боясь укуса клеща; даже если клещ укусит ребенка, он или не заразится вовсе или перенесет недуг в легкой форме, без осложнений; защищает ребенка от клещевого энцефалита на протяжении 3 лет.

К недостаткам вакцинации можно отнести некоторые побочные эффекты, но, согласно статистике, серьезные поствакцинальные осложнения практически не встречаются

Защита от лесного клеща

В мировой фауне насчитывается более 40 000 видов клещей

Способы защиты

- 1 **Обязательно** наличие головного убора
- 2 **Ноги должны** быть полностью прикрыты
- 3 **Спортивные штаны**, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки
- 4 **Не срывать** ветки
- 5 **Не рекомендуется** передвигаться по низкорослым кустарникам

Пик максимальной численности клещей – май-июнь

Активнее всего клещи ведут себя при температуре воздуха около +20° С и влажности 90-95%

После похода по лесу необходимо:

- проверить (страхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее белье
- осмотреть все тело
- обязательно расчесать волосы мелкой расческой

Клещи двигаются вертикально вверх по травяной растительности и кустарникам

Заболевания, которыми можно заразиться от укуса клеща

Энцефалит - воспаление вещества головного мозга

Симптомы: недомогание, повышение температуры, тошнота, жидкий стул, головная боль, боль в области глаз и лба, светобоязнь, эпилептические припадки, нарушение сознания, вялость, при тяжелом течении – кома

Боррелиоз - инфекционное заболевание с поражением кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата

Симптомы: лихорадка, кольцевидная эритема диаметром до 20 см в месте укуса клеща, возможно появление сильного покраснения и на других участках кожи

⚠ Если вас укусил клещ, обратитесь за помощью к врачу



Физкультминутки



Физкультминутка

Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали.
Мальчики потопали,
Девочки похлопали.
Вместе дружно повернулись
И за парты все уселись.
Глазки крепко закрываем,
Дружно до 5 считаем.
Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.



Физкультминутка

Мы топая ногами – 1,2,3;
Мы хлопаем руками – 1,2,3;
Киваем головой – 1, 2, 3.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
И кружимся потом.
Мы топая ногами:
Топ – топ – топ.
Мы хлопаем руками:
Хлоп – хлоп – хлоп.
Мы руки разведём
И побежим кругом.



Быстро встали, улыбнулись.
Выше-выше потянулись.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали. Сели, встали.
И на месте побежали.



Физкультминутка



Буратино потянулся,
Раз-нагнулся,
Два-нагнулся,
Руки в стороны развел,
Видно, ключик не нашёл.
Чтобы ключ ему
достать,
Надо на носочки встать.
Крепче Буратино стой,
Вот он – ключик
золотой!

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Ну-ка, дружно встали вместе,
Повернулись-ка на месте,
Громко хлопнули 3 раза,
Подмигнули правым глазом,
Левой топнули ногой!
А потом еще другой!
Закричали все «Ура»!
А теперь и сесть пора.



Физкультминутка

«Раз» – поднялись, потянулись,
«Два» – нагнулись, разогнулись,
«Три» – в ладоши 3 хлопка, головою 3 кивка,
На «четыре» – руки шире,
«Пять» – руками помахать,
«Шесть» – на место тихо сесть!



Источник информации:
интернет

Внимание!

Утверждены новые нормативы ГТО на 2018-2021 годы.

Более подробную информацию смотрите на сайте gto.ru



ГТО

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

В соответствии с Положением о комплексе ГТО утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения на 4-х летний период.

Новая редакция нормативов ГТО разработана с учётом 1 млн. результатов тестирования, полученных в рамках апробации комплекса в 2014-2016 гг., одобрена ведущими спортивными вузами страны, Министерством обороны России, общероссийскими федерациями по видам спорта и утверждена решением Коллегии Минспорта России 15 июня 2017 года.

Среди нововведений - стандартизация условий выполнения испытаний и регистрация их результатов в метрической системе, а также введение дополнительных сквозных тестов для всех возрастных групп.

Обновлённые нормативы вступят в силу с 1 января 2018 года и будут действовать на протяжении 4-х лет.

В связи с этим изменится отчетный период выполнения нормативов ГТО для обучающихся (1-6 возрастные ступени). В 2017-2018 гг. он будет разделен на 2 части:

1 июля – 31 декабря 2017 г. – отчетный период, в течение которого действительны результаты тестирования по нормативам, действующим в 2017 году;

1 января – 1 июля 2018 г. – отчетный период, в течение которого будут действовать новые нормативы ГТО.

У взрослого населения (6-11 возрастные ступени) отчетный период останется без изменений с 1 января по 31 декабря 2018 г.

Для школьников

В настоящий момент Минспорт России готовит соответствующие дополнение в порядок тестирования, которым будет регулироваться «переходный период» каждые 4 года.

«Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в марте этого года исполнилось уже три года. И сегодня существует необходимость утверждения новых государственных требований, которые будут охватывать все возрастные и социальные группы населения», - отметил Министр спорта России Павел Колобков.



Источник: сайт gto.ru

В мире спорта

Самый опасный вид спорта в мире



Каждому человеку еще в детстве приходилось слышать, что спорт приносит только пользу, закаляя организм и улучшая состояние здоровья. Взрослея, люди понимают, что такое утверждение является спорным. Если выбрать для занятий самый опасный вид спорта в мире, то это может закончиться не долголетием и крепким здоровьем, а совсем наоборот. Но для некоторых людей смысл жизни заключается в острых ощущениях и риске. Они чувствуют себя превосходно, преодолев очередную опасность. Настоящим любителям экстрима будет интересно узнать, какой самый опасный вид спорта можно выбрать для карьеры или же в качестве хобби.

Бейсджампинг – опаснейший вид спорта. Практически каждый современный человек знает о прыжках с парашютом. Многие считают такой вид спорта довольно опасным. Но истинные экстремалы пошли еще дальше и придумали бейсджампинг. Это прыжки с парашютом, которые выполняются с фиксированного объекта: горы или очень высокого сооружения. Опасность данного вида спорта заключается в том, что за несколько секунд падения человек должен с помощью воздушного потока стабилизировать тело, и раскрыть парашют. При неправильном прыжке спортсмен начинает вращаться в момент падения, что не позволяет вовремя воспользоваться парашютом или же возникает опасность запутаться в стропилах.



Поскольку бейсджампинг может представлять угрозу для жизни, к прыжкам допускаются только отлично подготовленные спортсмены. Чтобы научиться этому виду спорта необходимо: не менее 150 раз совершить обычные прыжки с парашютом; развить точностные навыки; научиться пилотировать купол парашюта; точно осознавать, какой риск представляет бейсджампинг. Как показали последние исследования, после неудачно совершенных бейс-прыжков уже погибло более 170 человек. По этой причине данный вид спорта считается наиболее опасным.

Кейв-дайвинг Не менее опасным видом спорта считается дайвинг в подводные пещеры. Любители таких экстремальных погружений понимают, что очередное посещение водных глубин может привести к летальному исходу или пожизненной инвалидности. Иногда у почитателей такого вида спорта случаются проблемы со здоровьем, особенно если глубина погружения достигает 100 и более метров. Для кейв-дайвинга применяется только надежное оборудование, любые неисправности которого могут привести к нежелательным последствиям. В подводных пещерах, где царит кромешная тьма, довольно трудно сориентироваться и найти путь наверх, что может стать причиной гибели спортсмена. По подсчетам специалистов ежегодно более 8 тыс. любителей кейв-дайвинга получают травмы различной тяжести во время погружений.



(Продолжение в следующем журнале.)

Источник информации: <http://topkin.ru>



С 01 по 03 апреля 2017 года в плавательном бассейне имени Хорена Бадалянца МБУ "Водно - спортивный комплекс

Бокситогорского района" состоялось Первенство Северо-Западного Федерального округа России по синхронному плаванию среди девушек 13-15, 15-18 лет.

На торжественном параде открытия соревнований со словами приветствия выступили глава администрации муниципального образования "Город Пикалево" Дмитрий Садовников, Президент ОО "Региональной спортивной Федерации плавания и синхронного плавания Ленинградской области" мастер спорта России по плаванию, судья

Всероссийской категории Никита Белоусов.

Почетное право открытия Первенств Северо-Западного Федерального округа России по синхронному плаванию среди девушек 13-15, 15-18



лет было предоставлено судье Международной категории, кандидату педагогических наук, старшему тренеру сборной команды Ленинградской области Ирине Белоусовой.

В соревнованиях приняли участие 252 спортсменки из городов Тосно и Гатчина, г. Калининграда, сборные команды Санкт-Петербурга. Соревнования являлись отборочными для учащихся 13-15 лет и 16-18 лет. По итогам сформируются сборные команды для участия в Спартакиаде учащихся России по синхронному плаванию, которая пройдет в июле 2017 года в г. Ростов, и Чемпионате России, который пройдет в г. Руза Московской области.



Источник информации:
<http://www.adm.boksitogorsk.ru>

Обмен опытом

13 мая в городе Тосно прошёл III областной летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), посвящённый 90-летию Ленинградской области.

От Бокситогорского муниципального района была сформирована команда из 8 человек в которую вошли учащиеся МБОУ "СОШ №1" г. Пикалёво, МБОУ "СОШ №3" г. Пикалево, МБОУ "СОШ №4" имени А.П.Румянцева г. Пикалёво, МБОУ "СОШИ" п. Ефимовский.

Спортивная программа Фестиваля состояла из испытаний III-IV ступеней, входящих в программу комплекса ГТО. Юноши - подтягивание из виса на высокой перекладине количество раз за 3 минуты. Девушки - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу-количество раз за 3 минуты. Девушки, юноши - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Девушки, юноши - поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз 1 минута), Девушки, юноши - бег 60 м (мин, с), Девушки, юноши - метание мяча весом 150 г (м), девушки, юноши бег 1500 м и 2000 м (мин, с).

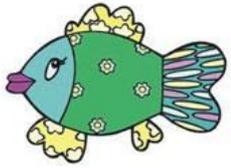
По итогам Фестиваля сборная Бокситогорского муниципального района заняла командное III место с суммой (2396 очков).

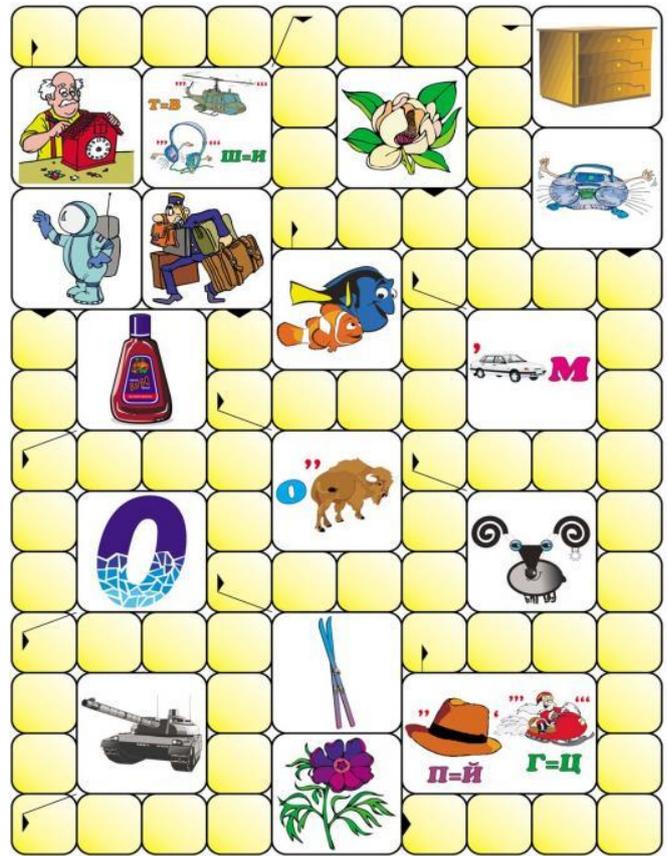


Информация:
<http://adm.boksitogorsk.ru>

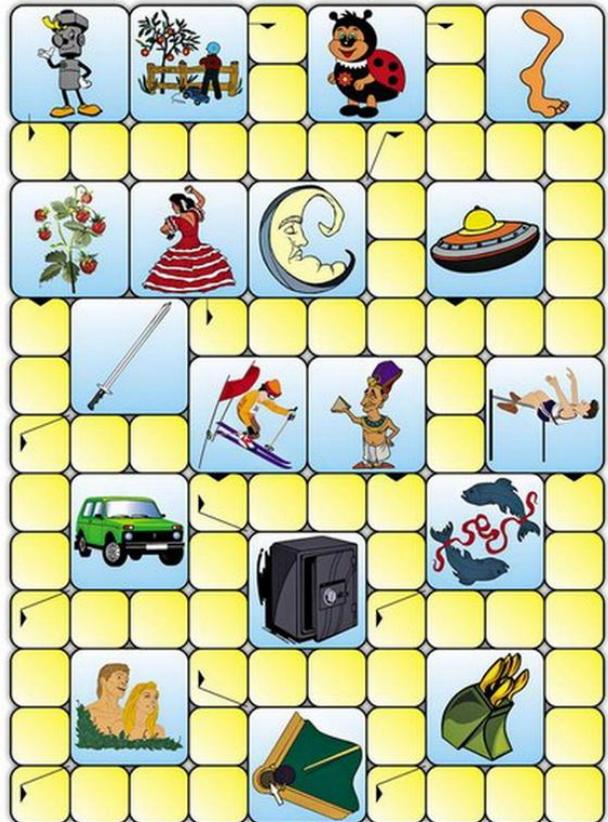
Детская страничка



↙	Сказочная злая баба, живет в лесу	↘	"... и Медведь" (сказка)	
↗				↘
	Единица массы			
"Шагом ..." (команда)	↗			
100 см				
↗				
Пистолет	↘			



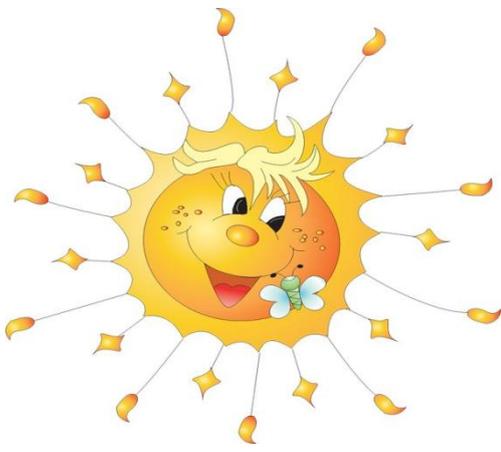
Необходимо угадать кто или что изображено на картинке и разгадать сканворд.



Источник:
интернет

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, слышав 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.

