

—  
**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ**  
—

---

РОЖДЕНЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ

# АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ

Практическое руководство  
для директоров школ и учителей





*Дорогие друзья!*

*Уважаемые директора школ и учителя!*

*Одним из приоритетных направлений деятельности международного Олимпийского движения и Олимпийского комитета России является развитие массового спорта и, в частности, создание условий для приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни и участию в массовых спортивных мероприятиях.*

*Данное руководство «Рождены для движения: активные школы» предлагает эффективный подход к формированию культуры двигательной активности в начальной школе. Качественный урок физкультуры, как минимум 60 минут двигательной активности каждый день до, во время и после уроков, а также участие родителей и учителей в спортивных мероприятиях школы создают благоприятные условия для того, чтобы привить детям любовь и интерес к занятиям спортом, дать им возможность максимально раскрыть свой жизненный потенциал как в школе, так и в последующей жизни.*

*В настоящее время ОКР уже реализует Программу содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна». Комиссия ОКР «Спорт для всех» отвечает за координацию и взаимодействие с Международной ассоциацией «Спорт для всех», а также за проведение различных проектов и мероприятий по развитию массового спорта на территории Российской Федерации.*

*Наша с вами общая задача – объединить усилия администраций школ, преподавателей физкультуры, родителей, тренеров и некоммерческих организаций для того, чтобы каждая школа могла стать активной на благо будущего наших детей и страны. Олимпийский комитет России поддерживает призыв «Рождены для движения: активные школы» и надеется на его широкую интеграцию на территории России.*

Президент ОКР

А.Д. Жуков





# АКТИВНЫЕ В ДЕТСТВЕ – УСПЕШНЫЕ В ЖИЗНИ

ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДЕТИ ВО ВСЕМ ДОБИВАЮТСЯ УСПЕХА. В ШКОЛЕ У НИХ ЛУЧШЕ УСПЕВАЕМОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА И КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ. БЛАГОДАРЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У НИХ ПОВЫШАЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЧЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ЭКОНОМИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ.

СОВРЕМЕННОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЕТЕЙ – САМОЕ ПАССИВНОЕ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ДЕТИ ВСЕ МЕНЬШЕ ИГРАЮТ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, МЕНЬШЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ И НЕ ЛЮБЯТ ФИЗКУЛЬТУРУ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ ДОРОГО ОБХОДИТСЯ ОБЩЕСТВУ И НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТЕЙ С ПЕРВЫХ ДНЕЙ В ШКОЛЕ.

СОЗДАНИЕ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ – ЭТО ВКЛАД В НАШИХ ДЕТЕЙ. ПРЕДОСТАВЛЯЯ ИМ ВОЗМОЖНОСТЬ ИНТЕРЕСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ УРОКОВ, МЫ «РАБОТАЕМ» НА ИХ УСПЕШНОСТЬ КАК СЕЙЧАС, ТАК И В БУДУЩЕМ.

РУКОВОДИТЕЛИ АКТИВНЫХ ШКОЛ ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО ВОЗМОЖНО. ШКОЛЫ ПО ВСЕМУ МИРУ – НЕЗАВИСИМО ОТ ИМЕЮЩИХСЯ У НИХ ВРЕМЕНИ, ПРОСТРАНСТВА ИЛИ ФИНАНСОВ – СТАНОВЯТСЯ АКТИВНЫМИ. ДАННОЕ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РУКОВОДСТВА **«РОЖДЕНЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ: АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ»** ПОКАЗЫВАЕТ, ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО, И РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ЭТОМУ ПРОЦЕССУ.

Полное руководство **«Рождены для движения: активные школы»**, включающее в себя методы, дополнительные материалы и ссылки на оригинальные исследования, читайте на сайте: [designedtomove.org/resources](http://designedtomove.org/resources)

# АКТИВНЫЕ ДЕТИ ПОКАЗЫВАЮТ ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ШКОЛЕ

Многочисленные исследования, проведенные в разных странах мира\*, приходят к общему выводу о том, что физическая активность, регулярно осуществляемая в течение дня, улучшает поведение, посещаемость и успеваемость школьников. Такое воздействие наблюдается как сразу после выполнения упражнений, так и в долгосрочной перспективе.

## АКТИВНЫЕ ДЕТИ: ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ МОЗГ

Последние исследования в области механизмов работы головного мозга не оставляют сомнений в том, что двигательная активность улучшает мозговую деятельность. Активные дети лучше усваивают учебный материал. Физическая активность развивает восприятие, концентрацию внимания, память, мышление, способность к планированию и другие способности, необходимые для успешного обучения. Физическая активность активизирует умственные процессы, необходимые для изучения математики и грамматики родного языка.

## АКТИВНЫЕ ДЕТИ: ЛУЧШЕ УСПЕВАЕМОСТЬ

Физическая активность определенно связана с повышением успеваемости и учебных показателей. Возрастает количество данных, свидетельствующих о том, что физически активные дети достигают более высоких результатов в учебе, чем их сверстники, ведущие сидячий образ жизни. Двигательная активность способствует преодолению трудностей в учебной деятельности учащихся начальных классов и способствует освоению грамоты и письма.

## АКТИВНЫЕ ДЕТИ: ЛУЧШЕ НАСТРОЕНИЕ И КРЕПЧЕ СВЯЗЬ СО ШКОЛОЙ

Счастливые дети более успешны в школе и в жизни. Исследования показывают, что позитивный опыт физической активности повышает самооценку, улучшает настроение, снижает фрустрирующую напряженность и показатели тревожности у младших школьников, помогает детям строить более крепкие и разнообразные дружеские отношения. Физическая активность и спорт создают у детей хорошее отношение к школе. У детей, которые ходят в спортивные секции, развито чувство привязанности к школе, они любят школу и больше ценят приобретаемый школьный опыт.

\* Ричард Бейли (Университет Лафборо), ведущий ученый мирового уровня, обобщил научные данные, подтвержденные 40 специалистами из разных стран, доказывающие важность формирования «активных школ». Подробно смотрите полный текст руководства «Рождены для движения: активные школы».

Рис. 1

## УЛУЧШЕНИЕ ВНИМАНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ



### УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА МОЗГА

- ✓ ДЕТИ ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ УСВАИВАЮТ МАТЕРИАЛ
- ✓ УЛУЧШАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ, АНАЛИЗ И ЗАПОМИНАНИЕ НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ
- ✓ УЛУЧШАЕТСЯ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ
- ✓ ДЕТИ ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С РЕШЕНИЕМ ЗАДАЧ И ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЮТ СВОЕ ВРЕМЯ



### УЛУЧШАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ В ШКОЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

- ✓ УКРЕПЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО КОЛЛЕКТИВА
- ✓ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРЕБЫВАНИЯ В ШКОЛЕ
- ✓ УЛУЧШАЕТСЯ ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ И УЧАСТИЕ В ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ
- ✓ УЛУЧШАЕТСЯ ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ И ПОВЕДЕНИЕ



### УЛУЧШАЮТСЯ ОЦЕНКИ

- ✓ ПОВЫШАЕТСЯ УСПЕВАЕМОСТЬ ПО МАТЕМАТИКЕ И ЧТЕНИЮ
- ✓ РАЗВИВАЮТСЯ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ



### ПОВЫШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ

- ✓ ПОВЫШАЕТСЯ МОТИВАЦИЯ
- ✓ РАСТЕТ САМООЦЕНКА
- ✓ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
- ✓ УЛУЧШАЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ НА УРОКАХ

20 МИНУТ РАЗМИНКИ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ЧАСА.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЛУЧШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ШКОЛЫ

Если у школьников есть возможность быть физически активными в течение учебного дня, то школа от этого только выигрывает. Успехи учеников, достигаемые благодаря двигательной активности, позитивно сказываются на всей деятельности школы. За счет внедрения двигательной активности в учебный процесс существенно повышается целый ряд критериев оценки эффективности деятельности школ.

## В ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ КЛАССАХ ЛУЧШЕ ПРОХОДИТ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Физическая активность идет на пользу всему классу. Например, физическая активность может быть полезным инструментом регулирования поведения в классе. Исследования показали, что программам физической активности всегда сопутствует улучшение поведения в школе. Небольшая зарядка улучшает способность сосредоточиваться. Короткая разминка в течение урока мгновенно приводит к повышению внимания. Доказано, что активные уроки сокращают «время бездействия» учеников на уроке, а физическая активность в целом способствует улучшению поведения. Наблюдения педагогов показывают, что после внедрения программы повышения физической активности учащиеся стали менее конфликтными на уроках и переменах, у них повысился интерес к занятиям по физической культуре и появились новые дружественные контакты и отношения.

## В АКТИВНЫХ ШКОЛАХ ВЫШЕ ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ И РЕЙТИНГ ШКОЛЫ

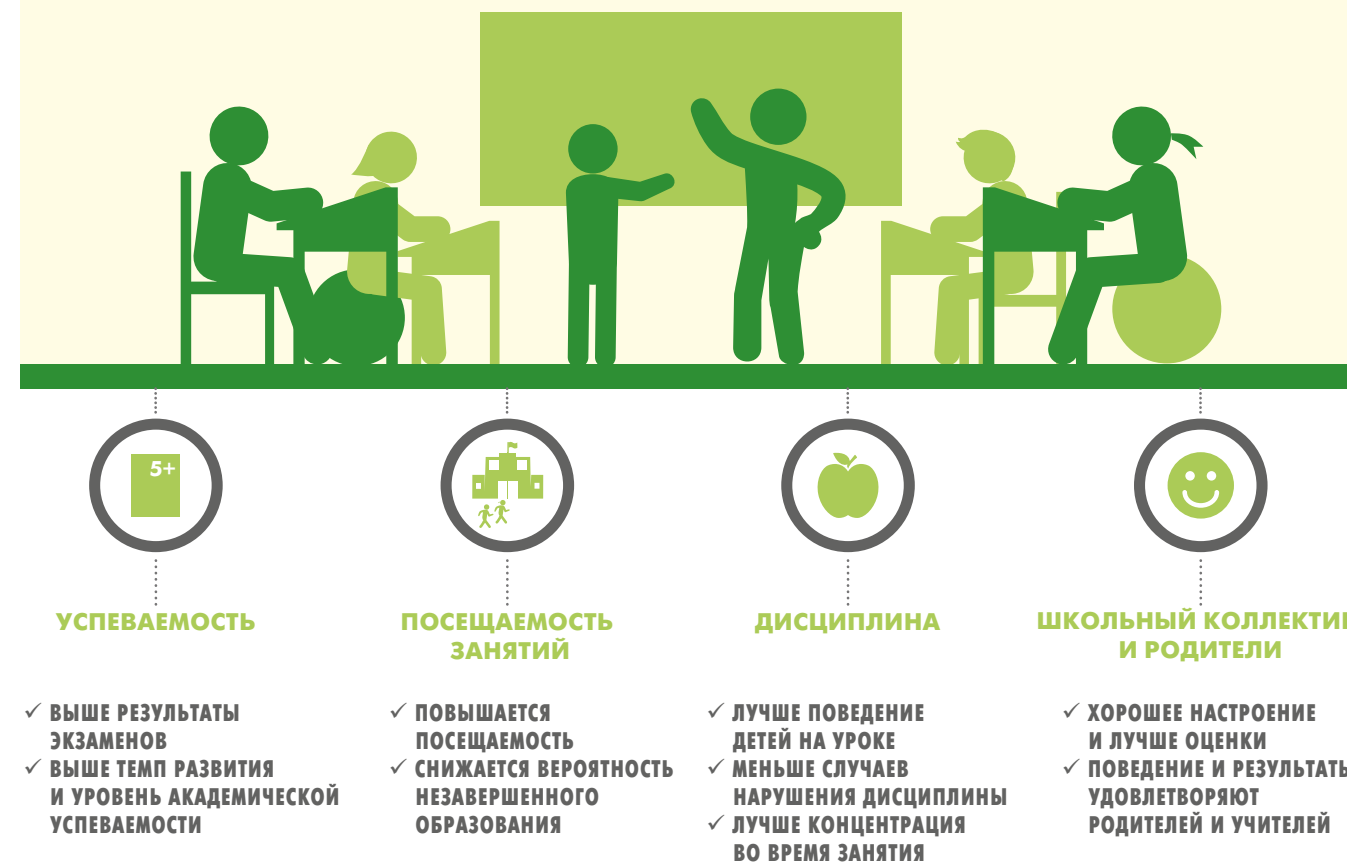
Физическая активность положительно влияет на посещаемость. Некоторые исследования показывают, что физически активные школьники в два раза меньше пропускают занятий, чем неактивные дети. Другое исследование среди слабоуспевающих детей выявило, что посещаемость уроков во время проведения спортивной программы в школе значительно увеличилась по сравнению с общей посещаемостью до ее начала. Кроме того, отмечено, что разнообразные факультативные программы приводят к сокращению прогулов.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЛУЧШАЕТ ПОКАЗАТЕЛИ ШКОЛЫ В ЦЕЛОМ

Повышение физической активности в школе (даже при сокращении времени, отведенного на основные предметы) не оказывает негативного влияния на общие показатели успеваемости, а, наоборот, приводит к улучшению успеваемости, а также результатов контрольных тестов и экзаменов. Так, учащиеся с хорошей физической формой показывают результаты контрольных тестов на 40% выше, чем их одноклассники.

Рис. 2

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ШКОЛЬНУЮ СРЕДУ



# АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ

## ТРИ ПРИОРИТЕТА АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Существует множество источников, нормативов, руководств и примеров, которые так или иначе определяют содержание подхода по формированию культуры двигательной активности в школе (см. Главу 5 «Библиография и дополнительные материалы» в полном руководстве **«Рождены для движения: активные школы»**). Обобщая, можно сказать, школа становится активной при соблюдении трех основных условий:

### МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

Дети должны двигаться до, во время и после уроков, по дороге из школы и в школу, в классах и коридорах, в спортивном зале и на игровой площадке. Даже десятиминутная зарядка ведет к достижению предписанной ежедневной нормы.

### КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

Дети регулярно занимаются физкультурой, в том числе уделяется внимание физической грамотности, и в большинстве своем дети получают положительный опыт от этих занятий.

### КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дети воспитываются в среде, где родители, руководство школы и учителя направляют усилия и средства для создания культуры активного образа жизни.

## КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ ВАШИ УСПЕХИ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Руководителям школ необходимо предпринять ряд действий на пути формирования культуры активного образа жизни в школе. Ниже приведены наиболее общие рекомендации экспертов в этой области. Данные рекомендации изложены по степени важности и с учетом необходимого планирования и ресурсов. Например, создание возможностей для детей быть активными – это необходимая первоочередная мера, а инвестирование в повышение квалификации учителей – лучшая практика в достижении этой цели. Рекомендации сгруппированы по степени прогрессии:

### ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

минимальные нормы, которые школа должна обеспечить в первую очередь, в том числе, предписанные законодательством.

### РАЗВИТИЕ

каким образом повысить уровень активной школы – комплекс мер, требующих времени и согласованности действий.

### ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

выработка долговременной стратегии, требующей ресурсов и планирования.

## МИНИМУМ 60 МИНУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ

### ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

1. Каждый учащийся должен иметь возможность быть активным не менее 60 минут в день.
2. Взрослые должны способствовать тому, чтобы малоподвижные дети были активными во время перерывов, уроков физкультуры или занятий спортом.
3. Дети должны получать удовольствие от двигательной активности.

### РАЗВИТИЕ

1. Дети должны иметь возможность пользоваться спортивными объектами до и после уроков, во время перерыва на обед и на переменах между уроками.
2. Дети должны быть активны не только во время перемен между уроками.
3. Для создания активной школы необходим стратегический подход.
4. Виды физической активности должны соответствовать социокультуре и возрасту учащихся.

### ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

1. Возможность двигаться во время урока.
2. Учителя должны иметь соответствующую подготовку и доступ к методическим материалам для организации физической активности в классе.

\* Рекомендовано для общеобразовательных учреждений в РФ. Многие специалисты рекомендуют 150 минут в начальной школе.

## КАЧЕСТВЕННЫЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

### ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

1. Урокам физкультуры должно быть отведено 3 урока в неделю\* (это подразумевает творческое использование школьных помещений и пришкольной территории).
2. Классные руководители и учителя физической культуры должны получить необходимую профессиональную подготовку.
3. Урок физкультуры должен нравиться детям и проходить в занимательном, подходящем и понятном формате.
4. Хорошо спланированная, разнообразная и сбалансированная программа физического воспитания обязательно понравится детям.

### РАЗВИТИЕ

1. Уроки физкультуры должны быть спланированы с учетом всех групп здоровья, в том числе детей с травмами и ограниченными возможностями.
2. На уроке физкультуры учащиеся должны быть максимально активны и двигаться не менее 50% времени урока.

### ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

1. Школы должны выделять средства на профессиональное развитие преподавателей физкультуры.
2. Ученики должны вести учет своей физической активности и результатов («Дневник достижений»), который отражает их текущие успехи и цели.
3. Урок физкультуры должен способствовать развитию физической грамотности, давать школьникам мотивацию, уверенность и знания, необходимые для активного образа жизни.

# КУЛЬТУРА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРЫ

1. Учителя должны рассказывать детям о важности физической активности.
2. Физическая активность никогда не должна использоваться в качестве наказания.
3. Школы должны по возможности способствовать развитию активных видов транспорта в школу и из школы.

## РАЗВИТИЕ

1. В школе должны проводиться обще-школьные спортивные мероприятия для всех учащихся.
2. Школьники должны получать и выполнять посильные задания на развитие двигательной активности.
3. Учителя, коллектив школы и классные руководители должны поощрять двигательную активность детей.

## ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА

1. Дети должны понимать, почему двигательная активность полезна.
2. Дети берут пример со взрослых.
3. Участие в физических занятиях отмечается в журнале.



# КАК СТАТЬ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ

Процесс создания активной школы имеет свои сложности. Время, пространство, финансы – три наиболее общих препятствия, а доступ к этим ресурсам у школ разный. К счастью, школы по всему миру – даже те, у которых нет учителей по физическому воспитанию и специальных площадок для спорта, – находят пути, как встроить физическую активность в школьную культуру.

«**Рождены для движения: активные школы**» предлагает трехэтапный подход для решения этих вопросов.

## ЭТАП 1: ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ И ПРИГЛАСИТЬ ВСЕХ УЧАСТВОВАТЬ

Успешные руководители активных школ единодушно утверждают, что решающий компонент в процессе создания активной школы – это коллективный подход. В контексте школы преобразования возможны, когда существует:

- Поддержка директора
- Работа учителя
- Желание родителей
- Заинтересованность детей

## ЭТАП 2: РАЗРАБОТАТЬ ВИДЕНИЕ И ПЛАН

Речь идет о том, чтобы оценить ситуацию в вашей школе сейчас, перед началом изменений. Пройдите опросник «Как стать активной школой» в Главе 3 полного руководства «**Рождены для движения: активные школы**».

## ЭТАП 3: НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Чтобы улучшить школьные результаты достаточно сделать совсем немного. В руководстве «**Рождены для движения: активные школы**» предложены несколько простых и эффективных стратегий, использовавшихся разными школами по всему миру, чтобы сделать детей активными в течении всего школьного дня. Ниже приводятся основные приемы.



# ДЕСЯТЬ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ, ПРИВОДЯЩИХ К БЫСТРЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

## 01 ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ АКТИВНЫЙ ПЕРЕРЫВ

Физически активный перерыв способствует улучшению обучаемости в последующие 30–60 минут. Активные минутки, встроенные в план урока, использование движения в процессе обучения по основным дисциплинам и поощрение детей, которые много двигаются, – отличное начало.

## 02 ПУСТЬ УЧАСТИТСЯ РИТМ СЕРДЦА

Здоровое сердце – важный фактор успеха в учебе. Используйте упражнения, которые приводят к учащению дыхания, например, прыжки «звездочкой», бег на месте, прыжки через скакалку. Чем лучше физическая форма учеников, тем лучше показатели успеваемости в школе.

## 03 ИСПОЛЬЗУЙТЕ БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Такие движения как ходьба, бег, прыжки, броски и ловля мяча, а также прыжки через скакалку – это основа физического, умственного и социального развития ребенка. Подробнее о том, как развивать эти навыки, смотрите раздел «Примеры игр».

## 04 ПУСТЬ ДЕТИ ИГРАЮТ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

У детей существует естественный инстинкт играть, который помогает им развивать базовые двигательные навыки. Позвольте им играть по своим правилам.

## 05 ПУСТЬ УЧАСТВУЮТ ВСЕ

Обратите внимание на детей, которые не участвуют в игре или в иной групповой форме активности. Подбодрите их или предложите им другие упражнения.

## 06 ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Предоставьте детям выбор и возможность попробовать разные упражнения. Это позволит детям освоить разнообразные навыки и обеспечит их интерес.

## 07 ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ЗА УСПЕШНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ЗАНЯТИЯ

Для того, чтобы двигательная активность была максимально полезной для ребенка, взрослым нужно создать увлекательную и вдохновляющую атмосферу.

## 08 СДЕЛАЙТЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИОРИТЕТОМ

Физическое воспитание, подвижные игры и спорт – мощнейший двигатель гармоничного развития ученика. Сделайте двигательную активность приоритетом в вашей школе. Обсудите этот вопрос на педсовете. Пусть двигательная активность станет неотъемлемой частью учебного дня.

## 09 ОПРОБЕРГАЙТЕ УСТОЯВШИЕСЯ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Увеличение времени на двигательную активность во время уроков по основным предметам не означает снижение качества преподавания. Активное проведение урока способствует улучшению успеваемости по математике, повышению грамотности, улучшению поведения. Не существует свидетельств о том, что двигательная активность во время урока негативно сказывается на учебе.

## 10 ПОКАЖИТЕ ДЕТЯМ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Покажите детям, что такое активный образ жизни: используйте любую возможность играть и двигаться вместе с ними.







# СОВЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ АКТИВНЫХ ШКОЛ

Руководство «**Рождены для движения: активные школы**» включает в себя примеры создания активных школ по всему миру. Далее представлены некоторые инновационные решения от директоров и педагогов – решения, заставившие их школы «двигаться»!

## ВНЕСИТЕ АКТИВНОСТЬ В ШКОЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ТАК, ЧТОБЫ ОНА ДАВАЛА НАИБОЛЬШИЙ ЭФФЕКТ

Поскольку физическая активность помогает детям лучше концентрироваться, поставьте ее в расписание перед сложными предметами.

## ПОДКЛЮЧИТЕ ВСЕ ШКОЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО

Выделите время в расписании для «активности для всей семьи» и пригласите родителей присоединиться к таким активным мероприятиям, перерывам на уроках и специальным программам после уроков.

## СДЕЛАЙТЕ СТАРШИХ УЧЕНИКОВ ПРИМЕРОМ

Вовлеките старших школьников в создание и проведение программ активностей для более маленьких.

## ПОДОЙДИТЕ ТВОРЧЕСКИ К ИМЕЮЩЕМУ У ВАС ПРОСТРАНСТВУ

Если у вас недостаточно места, позвольте детям решить эту проблему в качестве еще одного образовательного процесса - привлечите их создать идеальное место для игры.

## ПОДКЛЮЧИТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ

Если у вас есть координатор (тренер) или специалист по физическому воспитанию, подключите его к учителю, чтобы они вместе вели программу физического воспитания – таким образом учителя ознакомятся с принципами и способами получения навыков, с тем чтобы в последствие передать их классу.

Подробнее о том, как сделать вашу школу активной, см. «Рождены для движения: активные школы» на сайте: [designedtomove.org/resources](http://designedtomove.org/resources)

## ПОСТАВЬТЕ ВО ГЛАВУ УГЛА ТАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ УВЛЕКАЮТ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ

Выбирайте такие виды занятий, в которых могут принять участие абсолютно все ученики. Откажитесь от игр, которые требуют много места и имеют тенденцию исключать некоторых детей.

## РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ РЕСУРСЫ

Привлекайте другие школы, чтобы поделиться такими ресурсами как пространство, инвентарь, специалисты. Работайте с общественными клубами, программами и местными организациями.

## ПОБУЖДАЙТЕ АКТИВНО ДОБИРАТЬСЯ В ШКОЛУ И ИЗ ШКОЛЫ ДОМОЙ

Разработайте систему безопасного активного транспорта детей из дома в школу и обратно.

## ДАЙТЕ УЧИТЕЛЯМ ПЛАН РАЗВИТИЯ

Вдохновите учителей физического воспитания работать с учителями по основным предметам, чтобы встроить физические упражнения в план урока; реализуйте программу «На этой неделе мы...» – каждую неделю выбирайте и осваивайте с учителями-предметниками движение, которое они затем смогут использовать у себя на уроке.

## СОЗДАЙТЕ УВЛЕКАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ

Поддерживайте атмосферу, которая позволяет детям и учителям менять правила, пространство и инвентарь, подходящую детям физически и для развития.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

«**Рождены для движения: активные школы**» представляет примерный план в помощь школьным руководителям в создании их собственных активных школ.

В полном руководстве также можно найти:

## ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Обзор неоспоримых научных данных о влиянии физической активности на повышение успеваемости учеников, улучшение поведения и эффективности работы школы в целом.

## ЧТО ТАКОЕ АКТИВНАЯ ШКОЛА

Концепция активной школы включает 3 главные составляющие: 1) минимум 60 минут физической активности в день; 2) качественный урок физкультуры; 3) культура активного образа жизни.

## КАК СТАТЬ АКТИВНОЙ ШКОЛОЙ?

Общие принципы и инструментарий, необходимый администрации школы для того, чтобы оценить текущее положение и разработать план необходимых мер для его улучшения.

В частности, здесь можно найти следующую информацию:

- Что должны уметь делать дети до поступления в школу?
- Десять главных принципов, которые позволяют добиться быстрых результатов.
- Формирование раннего позитивного опыта.
- Начальная школа: готовим детей к жизни в движении.
- Активные учебные классы: пространство, организованное для движения.
- Движения, соответствующие возрасту.
- Учим детей двигаться грамотно и уверенно – рекомендации для учителей.
- Адаптация упражнений для максимального вовлечения детей.
- Примеры упражнений и игр.

## ПРИМЕРЫ И СОВЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Вдохновляющие примеры успешно реализованных подходов из разных стран мира.

## БИБЛИОГРАФИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Полезные ресурсы, одобренные экспертами, которые помогут вам в решении поставленной задачи.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Руководство «**Рождены для движения: активные школы**» было разработано на основе опыта и рекомендаций целого ряда международных организаций. С полным текстом руководства и перечнем организаций можно ознакомиться на сайте: [www.designedtomove.org/resources](http://www.designedtomove.org/resources).

Подготовка издания на русском языке осуществлена Инновационным центром Олимпийского комитета России. Мы выражаем признательность следующим организациям, которые участвовали в подготовке данного издания на русском языке:



ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



ФОНД ДЕТСКОГО СПОРТА



РООИ «ПЕРСПЕКТИВА»



ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ШКОЛЬНОГО СПОРТА



NIKE, Inc.



**designedtomove.org**

**© Copyright 2015, 2016 by NIKE, Inc.  
Все права защищены.**