

**М. З. Федорова,  
Т. Н. Хрусталева, О. В. Устюкова**

## **ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ О ПОЛЬЗЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ**

Одним из основных направлений работы школы является сохранение здоровья учащихся. Жизнь современного человека, в том числе школьника, предрасполагает к малой подвижности. Поэтому в настоящее время не только не потеряли своей значимости, но являются чрезвычайно актуальными слова древних мудрецов: «Жизнь — это движение». Не всегда авторитет учителя физической культуры или биологии, на чьи плечи в основном ложится эта работа, бывает достаточным, чтобы убедить учащихся в пользе физической активности. На помощь педагогам может прийти предлагаемая подборка изречений о роли движений и труда в жизни человека, фактов из биографий известных людей, показателей, характеризующих скорость перемещений некоторых животных.

Труд — отец голода, дед пищеварения, прадед здоровья.

М.Сафир

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель

Безделье и праздность не только рожают невежество, они в то же время являются причиной болезни.

Авиценна

Лень, как ржавчина, разъедает быстрее, чем труд изнашивает.

Б.Франклин

Нет ни одного примера, чтобы какой-нибудь лентяй дожил до преклонного возраста.

Х.Гуфеланд

В труде разгадка долголетия.

С.Н.Сергеев-Ценский

Всю мою жизнь я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше вто-

рой..Физическая работа служит величайшим средством в случае расстройства высшей нервной деятельности.

И.П.Павлов

Труд есть деятельность мозга и мускулов, составляющая природную внутреннюю потребность.

Н.Г.Чернышевский

Физический труд не только не исключает возможность умственной деятельности, не только улучшает ее достоинство, но и поощряет ее.

Л.Н.Толстой

Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи.

В.В.Маяковский

Ничего не делать — не значит отдыхать. Праздный ум и ленивое тело страдают от дистресса безделья.

Г. Селье

Кто хочет сделаться глупцом,  
Тому мы предлагаем:  
Пускай пренебрежет трудом  
И жить начнет лентяем.  
Хоть Геркулесом будь рожден  
И умственным атлетом -  
Все ж будет слаб, как тряпка, он  
И жалкий трус при этом.

Н.А.Некрасов

Гимнастика — целительная часть медицины.

Платон

Движение — кладовая жизни.

Плутарх

Наблюдайте за Вашим телом, если хотите, чтобы Ваш ум работал правильно.

Декарт

Бездействие — могила здоровья. Движения могут заменить лекарства, всевозможные лекарства, вместе взятые, никогда не могут заменить движений.

Тиссо

Дай работу телу — отдохнет голова.

Арабская пословица

Для продления жизни необходима умеренность, пользование чистым воздухом, ежедневные тренировки тела и телесные упражнения. При тяжелых болезнях обращайтесь к солнцу.

Гиппократ

Совершать после еды прогулку лучше, чем держать у себя аптечку.

Китайская пословица

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении.

Абу Али Ибн Сина (Авиценна)

Бесцельны долгий отдых и покой:  
В излишках — пользы никакой.  
Коль человек недвижим, вредный сок  
Заполнил тело, и еда не впрок.

Абу Али Ибн Сина

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

И. Павлов всю жизнь «заем делал у природы». До последних дней совершал походы, лыжные вылазки, прогулки на велосипеде. Даже после 80 лет носил зимой легкое пальто и до самого ледостава купался в Неве.

Л. Толстой с ранней весны до поздней осени ходил босиком. В 82 года он ездил на велосипеде. Когда ему было около 60 лет, прошел пешком от Москвы до Тулы (200 км) за 6 дней.

Э. Циолковский до глубокой старости совершал прогулки на велосипеде. По его мнению, велосипед для здоровья «крайне полезен — улучшил легкие и развил мускулы ног».

И. Репин и в лютую стужу спал под открытым окном.

М. Ломоносов отличался большой физической силой и атлетическим сложением, считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела».

А. Суворов ввел и сам делал военную гимнастику, требовал тренировки и закаливания войск.

#### Максимальные скорости передвижения некоторых животных и человека

Вид	км/ч
<b>Плавание</b>	
Меч-рыба	90
Марлин (рыба)	80
Косатка	65
Дельфин	46
Кальмар гигантский	40
Акула	36
Белый медведь	10
Человек (вольным стилем, 100 м)	7
Уж обыкновенный	2,9
<b>Ползание, бег</b>	
Гепард	120
Гончая (собака)	110
Газель	75
Лев	75
Антилопы	70
Белый медведь	65
Заяц	65
Волк	60
Бизон	55
Верблюд одногорбый (дромедар)	50
Бегемот	48
Кошка домашняя	48
Человек (мгновенный старт)	44,6
Человек (бег на 100 м)	36
Лошадь (галопом)	36
Верблюд двугорбый, бактриан	15
Лошадь (рысью)	13,5
Мышь домовая	12
Крыса	9,6
Улитка виноградная	0,0032
	4
<b>Полет</b>	
Стриж (Chaetura)	335
Стриж черный	180
Голубь почтовый (при попутном ветре)	177
Голубь почтовый	80
Сокол	79
Ласточка	65
Летучая мышь	50
Воробей домовый	45
Стрекоза	30
Пчела	29
Белянка капустная	14
Майский жук	11
Муха комнатная	8,2
Комар-кулек	1,4

**Длина прыжка некоторых животных и человека**

Вид	Длина прыжка	В сравнении с длиной тела
Блоха	0,6 м	В 200 раз длиннее ДТ
Лягушка прыткая	2 м	В 33 раза длиннее ДТ
Мышь лесная	0,7 м	В 8 раз длиннее ДТ
Кенгуру	6 - 10 м	В 7 раз длиннее ДТ
Человек (мировой рекорд)	8,9 м	В 5 раз длиннее ДТ
Благородный олень	11 м	В 4,5 раза длиннее ДТ
Лиса	2,8 м	В 4,3 раза длиннее ДТ
Тигр	5 м	В 2-3 раза длиннее ДТ
Лев	4-5 м	В 2-3 раза длиннее ДТ

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Горбунов В.В. Здоровье — твой клад. М.: Физкультура и спорт, 1965. 145 с.
2. Могущество знания. Афоризмы отечественных и зарубежных авторов./ Композиция В.Воронцова. М.: Знание, 1979. 320 с.
3. Светов А.А. Волшебное средство. М.: Физкультура и спорт, 1963. 167 с.
4. Флиндт Р. Биология в цифрах. М.: Мир, 1992. 304 с.

**Е. В. Рословцова, Г. М. Иванова**

**«Поле чудес» и «Звездный час»  
на внеклассных занятиях  
по биологии**

Телевизионная игра «Поле чудес» знакома всем. Она привлекает к экранам миллионы зрителей разного возраста. Сравнительно недавно появилась новая игра «Звездный час», адресованная детям. Многие школьники хотели бы принять участие в подобных играх. Учитель биологии способен помочь ребятам реализовать их желание, организовав игры в школе.

Методика их проведения и подбор оборудования не составляют больших трудностей для учителей и детей, а учебно-воспитательный эффект от их проведения несомненно большой. В процессе игры ребята незаметно для себя вспоминают изученный на уроках материал и узнают новые сведения из биологии; у школьников развивается мышление, память, сообразительность, находчивость, расширяется их кругозор. Участие в игре помогает развитию речи и культуры поведения, способствует развитию дружеских отношений в коллективе детей. Немаловажно и то, что игры представляют собой один из видов интересно организован-

ного досуга детей. Они помогают снять психологическое и эмоциональное напряжение.

В этой статье мы поделимся опытом проведения игр «Поле чудес» и «Звездный час», накопленным в школе № 20 г. Ярославля. Игры проводятся как отдельные эпизодические внеклассные занятия для параллели классов после изучения какой-либо учебной темы или как заключительное занятие биологического кружка.

Темы для игр самые разнообразные, предпочитаем брать такие, которые близки к изучаемому на уроках материалу и знакомы детям. При проведении игры включаем какие-либо новые, интересные факты и сведения, расширяющие кругозор детей. Для детей 5-8 классов, например, возможны такие темы, как «Овощные растения», «Хлебные злаки», «Все о грибах», «Водные растения», «Птицы и звери», «Земноводные и рептилии» и другие. Расширяют кругозор детей темы: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Тропические растения», «Пушистое диво» (о пушных зверях), «Домашние животные». Для старшеклассников интересны темы об ученых-биологах, по экологии, о достижениях современной генетики. Полезны и интересны темы, связанные с краеведением («Охраняемые растения Ярославского края», «Птицы нашей области»), а также со здоровьем человека («Растения и здоровье человека», «Береги здоровье смолоду», «Здоровый образ жизни»).

При проведении внеклассной работы большое значение имеет ее организация. Обе игры включают предварительный этап подготовки и этап проведения. Недели за 2-3 объявляется о дате проведения игры, ее теме и рекомендуется список литературы для подготовки к игре. Учитель предлагает принять участия в игре ученикам, интересующимся биологией, продумывает задания для игроков и зрителей, подбирает необходимое оборудование. Методика организации игр и их проведение не являются полным повторением телевизионных игр. Они адаптированы к школьным условиям.

Большое значение мы уделяем содержательности игр. С этой целью тщательно подбираем материал для вступления по теме игры, для заданий. Важно, чтобы он оказывал на присутствующих положительный эмоциональный настрой. В качестве примера рассмотрим, как проходит игра «Поле чудес» на тему «Ученые-биологи».

Для проведения игры потребуется оборудование: барабан, волчок, табло, две шкатулки, черный ящик, поднос, призы.

Игра проводится по плану:

- знакомство с правилами игры;
- краткое вступление ведущего по теме игры;
- первый тур;