



Ф ИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
В ШКОЛАХ-
ИНТЕРНАТАХ



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
В ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ**

под редакцией *А. Ф. Липмана*

Редактор *К. И. Кондратьева*

Переplet художника *Д. С. Данилова*

Художественный редактор *В. Б. Михневич*

Технический редактор *Н. И. Аснина*

Корректор *Р. Ш. Гейвина*

Сдано в набор 12/VII 1960 г. Подписано к печати 24/IX 1960 г.
М-23447. Формат бумаги 60×92¹/₈. Печ. л. 16,0+вкл. ³/₄ п. л.
Уч.-изд. л. 16,22+ вкл. 0,34. Тираж 7000 экз.
Цена без переплета 4 р. 70 к. Переплет бумажный 80 к.
Зак. № 1629.

Ленинградское отделение Учпедгиза. Ленинград, Невский пр., 28.

Типография № 2 им. Евг. Соколовой УПП Ленсовнархоза.
Ленинград, Измайловский пр., 29.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
От авторов	3
Организация физического воспитания в школах-интернатах	5
Физкультурные мероприятия в режиме дня	11
Утренняя гимнастика	12
Физкультминутка	19
Физкультурные мероприятия на переменах	21
Гимнастика в процессе трудового обучения	22
Физическое воспитание в свободные часы	24
Прогулки в режиме дня	28
Физическая культура и спорт в дни школьных каникул	30
Внеклассная работа по физической культуре и спорту	48
Коллектив физической культуры	49
Дни физической культуры и спорта	69
Спортивно-гимнастические выступления, праздники и соревнования	72
Физическое воспитание в пионерской организации и в группах октябрят	81
Уроки физического воспитания	102
Уроки физического воспитания в I—IV классах	104
Уроки физического воспитания в V—VIII классах	118
Особенности методики обучения отдельным видам физических упражнений	124
Планирование работы по физическому воспитанию учащихся	187
Планирование уроков	—
Сводный план	202
Врачебный контроль за физическим воспитанием учащихся	208
Врачебные наблюдения	210
Санитарно-просветительная работа по вопросам физической культуры и спорта	232
Профилактика спортивных травм	234
Мероприятия по закаливанию учащихся	237
Материально-техническое обеспечение работы по физической культуре и спорту	241
Места для занятий, оборудование и инвентарь	—
Спортивная одежда и обувь	249
Примерный перечень мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и одежды для школ-интернатов	251

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ И ПИОНЕРВОЖАТЫХ

Под редакцией
кандидата педагогических наук
А. Ф. Липмана

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
Ленинград · 1960

В составлении методического пособия «Физическое воспитание в школах-интернатах» принимали участие преподаватели Львовского государственного института физической культуры: кандидаты педагогических наук Васильков Г. А., Иванов А. И., Липман А. Ф.; доценты Камалетдинов А. З., Третилова Т. А.; преподаватели Жалея А. А., Запорожанов В. А., Киселев В. К., Киш С. В., Мазола Р. С., Мишина И. Н., Обара К. К., Троян Ю. А., Федотов А. Е., Пыжов В. В.

ОТ АВТОРОВ

Четыре года работы школ-интернатов (1956—1960 гг.) — годы проб и ошибок наиболее целесообразной постановки учебно-воспитательной работы в этом новом типе учебных заведений.

Рано еще говорить о том, что уже на сегодня решены все вопросы, связанные с физическим воспитанием учащихся школ-интернатов. Но за прошедшие годы во многих школах накопился интересный и содержательный опыт постановки физического воспитания, применительно к условиям жизни, учебы и работы.

Особо следует отметить работу, сделанную в этом направлении школами-интернатами №№ 12, 15 и 19 Москвы; № 2 Ленинграда, школами-интернатами №№ 1 и 2 Львова, в которых бригадой преподавателей Львовского государственного института физической культуры проводилась научно-исследовательская работа, а также интересный опыт ряда школ Латвии и Эстонии.

Весь этот опыт, как и опыт постановки физического воспитания, накопленный в массовой школе за период свыше сорока лет, позволяет нам внести ряд предложений по вопросам содержания, организации и методики проведения работы по физическому воспитанию учащихся в школах-интернатах.

Этого настоятельно требует все расширяющаяся сеть школ-интернатов, с каждым годом охватывающая все большие контингенты учащихся как в городе, так и на селе.

Работа по физическому воспитанию учащихся в школах-интернатах многогранна, она охватывает все стороны жизни учащихся: уроки физического воспитания, элементы физической культуры в режиме дня, массовые физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые во внеклассное время, работа по физической культуре и спорту в пионерской организации, физкультурные мероприятия в дни школьных каникул и др. Полноценно осветить все эти формы работы в одном руководстве не представляется возможным. Поэтому, в данном методическом пособии, наиболее подробно нами раскрываются те формы работы, которые специфичны для этих школ: физкультурные мероприятия в режиме дня, организация физкультурной работы в дни школьных каникул и др.

Вместе с тем, мы не могли обойти молчанием вопросы методики проведения уроков физического воспитания. При всем многообразии форм работы по физической культуре и спорту, организуемых и проводимых в школах-интернатах, уроки физического воспитания и в дальнейшем останутся одной из ведущих форм этого раздела учебно-воспитательной работы.

В большинстве начальных классов уроки физического воспитания, так же как и все остальные предметы школьного обучения, ведут учителя этих классов. Поэтому мы считали необходимым наиболее подробно осветить в разделе «Уроки физического воспитания» вопросы организации и методики проведения уроков в I—IV классах.

В материале V—VIII классов мы останавливаемся лишь на наиболее существенных моментах методики, освещая передовой опыт и некоторые теоретические положения; в ряде случаев учителю напоминает об известных ему положениях, которые, к сожалению, не всегда находят достаточно широкое применение в практике работы.

Новыми вопросами, впервые освещаемыми в методическом пособии для школ, являются вопросы организации работы секции общей физической подготовки и вопрос планирования учебной работы по физическому воспитанию на основе систем уроков.

Создание научно-обоснованной системы физического воспитания учащихся школ-интернатов возможно лишь на основе совместных усилий практических работников этих школ (учителей физического воспитания, воспитателей, пионервожатых) и научных работников.

Передовая статья газеты «Правда», «Новая страница в жизни школы» (15 марта 1960 г.), посвященная постановлению ЦК КПСС и Совета Министров СССР «Об организации школ с продленным днем» говорит о том, что в этих школах «...необходима разносторонняя воспитательная работа с детьми, включающая разнообразные игры, увлекательные занятия, культурные мероприятия — все, что может способствовать физическому и духовному развитию детей с учетом их индивидуальных способностей и наклонностей».

Можно предположить, что ряд форм работы по физической культуре и спорту, применяемых в школах-интернатах, будут полезны и для вновь организуемых школ с продленным днем, а также найдут свое применение и в группах продленного дня, создаваемых в общеобразовательных школах.

Мы надеемся, что настоящее методическое пособие, в разработке которого принимали участие преподаватели Львовского государственного института физической культуры, поможет учителям, воспитателям, пионервожатым, врачам и дирекции школ-интернатов и школ с продленным днем в их благородном деле воспитания, физического развития и оздоровления подрастающего поколения.

Все замечания и указания будут приняты с благодарностью, так как они помогут дальнейшей работе над системой физического воспитания учащихся школ-интернатов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ

Школы-интернаты, созданные по решению XX съезда КПСС, призваны «...повысить роль государства и общества в воспитании детей, усилить помощь семье со стороны государства и общества». ¹ Выдающиеся успехи, достигнутые советским народом в развитии промышленности, сельского хозяйства, науки и культуры, дающие возможность нашей стране вступить в новый важнейший период своего развития — период развернутого строительства коммунистического общества, создают все необходимые предпосылки для дальнейшего расширения сети школ-интернатов: «Широкое развитие получают школы-интернаты как важнейшая форма воспитания подрастающего поколения. Численность учащихся этих школ составит в 1965 году не менее 2 миллионов 500 тысяч человек». (Решение XXI съезда КПСС.) ² Это значит, что за ближайшее семилетие количество детей, обучающихся в школах-интернатах, увеличится более чем в 14 раз. Сеть школ-интернатов будет расти не только в городе, но и на селе.

Перестройка системы народного образования, направленная на укрепление связи школы с жизнью, на соединение обучения с производительным трудом, ставит перед школой ряд новых задач, в числе которых не последнее место занимает создание такой системы физического воспитания детей, которая в полной мере обеспечивала бы их всестороннее физическое развитие и оздоровление и, вместе с тем, готовила бы их к труду.

Условия учебы, работы и отдыха учащихся школ-интернатов значительно лучше, чем в массовой школе, обеспечивают возможность полноценного решения задач воспитания, образования, физического развития, физической подготовки и оздоровления детей.

¹ Хрущев Н. С. О контрольных цифрах развития народного хозяйства СССР на 1959—65 гг. Доклад на XXI съезде КПСС. Госполитиздат, стр. 65.

² Там же.

Всю работу можно построить по единому плану, сделать ее целеустремленной, чему в значительной мере способствует пребывание детей в школе-интернате на протяжении всего периода обучения.

Есть ли коренное отличие в физическом воспитании, осуществляемом ныне в массовой школе, от системы физического воспитания школ-интернатов?

На первый взгляд может показаться, что между ними нет существенной разницы тем более, что, во-первых, задачи физического воспитания, сформулированные в школьных программах, поставлены очень широко и выполнение их фактически не может быть осуществлено лишь за счет уроков физического воспитания; во-вторых, мы находим значительное сходство ряда форм проведения этой работы в массовой школе и школах-интернатах (уроки физического воспитания, физкультурные минутки, массовая физкультурная и спортивная работа и др.).

Особенностью школ-интернатов является то, что в них благодаря круглосуточному пребыванию детей, хорошей материальной базе, наличию квалифицированных педагогов и углубленному врачебному контролю представляются исключительно благоприятные условия для полноценного решения задач физического воспитания.

В практике работы массовой школы очень редко осуществляется систематический контакт между учителем физического воспитания, школьным врачом, классным руководителем и родителями учащихся по вопросам физического воспитания детей.

Очень часто заботы родителей направлены лишь на обеспечение детям хорошего питания, на предоставление ребенку свободного времени для пребывания на свежем воздухе в период летних каникул.

В отличие от этого в школе-интернате может быть создана стройная система физического воспитания учащихся, которая охватывала бы как уроки физического воспитания и мероприятия, проводимые в режиме учебного дня, так и внеклассную работу по физической культуре и спорту.

Забота о физическом воспитании учащихся должна проявляться со стороны всех работников школы-интерната на протяжении круглых суток, начиная с первого дня поступления ребенка в школу до окончания ее.

В своей работе по физическому воспитанию учащихся школа-интернат должна решать такие задачи:

1. Содействовать всестороннему развитию умственных и физических способностей учащихся и воспитанию у них моральных и волевых качеств.

2. Укреплять здоровье детей, обеспечивать правильное формирование их растущего организма и закаливание его.

3. Вооружать учащихся знаниями в области физической культуры и спорта и совершенствовать физические качества: силу, быстроту, ловкость и выносливость.

4. Содействовать подготовке учащихся к труду путем развития и совершенствования у них способности координировать свои движения, умения сопоставлять затрачиваемые усилия с выполняемой работой, совершенствовать владение ритмом и темпом движений.

5. Привить навыки личной и общественной гигиены и гигиены физических упражнений.

6. Приучить учащихся к коллективным действиям и привить им организационно-инструкторские навыки по физической культуре и спорту.

7. Организовать досуг детей, широко используя для этого средства физической культуры и спорта.

8. Воспитать у учащихся любовь к физической культуре и спорту и создать у них привычку к систематическим занятиям спортом.

Полноценное решение всех этих задач возможно при условии правильного построения системы физического воспитания.

В качестве средств, обеспечивающих укрепление здоровья учащихся, наряду с физическими упражнениями, должны быть использованы естественные силы природы — солнце, воздух и вода, систематическое соблюдение режима труда и отдыха и нормальное питание.

Все формы работы по физическому воспитанию учащихся могут быть объединены в три группы.

I. Формы работы, участие в которых является обязательным для всех воспитанников:

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика; прогулки (утренние, дневные и вечерние); физкультурные минутки и физкультурные паузы на уроках труда, в процессе производственного обучения и общественно-полезной работы; элементы физического воспитания во время свободных часов и школьных перемен; воздушные и солнечные ванны и водные процедуры.

2. Уроки физического воспитания.

II. Формы работы, организация которых основывается на принципах добровольности и самостоятельности учащихся:

1. Массовая физкультурная работа: проведение подвижных игр и спортивных игр по упрощенным правилам; катание на санках, лыжах и коньках; массовое купание и обучение плаванию; физкультурные аттракционы; прогулки, вылазки и походы; физкультурные выступления, вечера и праздники.

2. Спортивная работа: учебно-тренировочные занятия в секциях коллектива физической культуры; соревнования

(массовые соревнования, товарищеские встречи, первенства, спартакиады и др.); работа по комплексу ГТО (ступень БГТО).

3. Элементы физического воспитания в содержании работы групп октябрят и пионерской организации: сборы групп октябрят, с элементами физического воспитания; сборы звеньев и отрядов, посвященные занятиям по физкультурному разделу пионерских ступенек; тематические сборы пионерской дружины, посвященные физической культуре и спорту; проведение упражнений и игр на местности; спортивные специальности пионеров.

III. Дополнительные мероприятия, обеспечивающие работу по физическому воспитанию учащихся:

1. Врачебный контроль.

2. Агитационно-пропагандистская работа по физической культуре и спорту.

3. Мероприятия по подготовке детского физкультурного актива.

4. Работа с учителями I—IV классов с воспитателями и пионервожатыми по повышению их знаний в вопросах физического воспитания детей.

5. Материально-техническое обеспечение работы по физической культуре и спорту.

Применение разнообразных средств и различных форм работы должно находиться во взаимосвязи, что и приведет к созданию определенной системы физического воспитания.

Формы работы по физическому воспитанию, применяемые в школах-интернатах, многогранны, они охватывают значительную часть времени режима дня учащихся.

Директор школы-интерната, осуществляющий общее руководство работой, должен умело мобилизовать педагогический коллектив для работы по физическому воспитанию учащихся. На заседаниях педагогического совета, в беседах с отдельными учителями и воспитателями, направляя работу детского самоуправления, директор в своей повседневной работе должен ставить и обеспечивать успешное решение ряда вопросов, связанных с охватом учащихся разнообразными формами массовой физкультурной и спортивной работы.

От того, какой тон будет задан со стороны директора, как он будет ставить перед педагогическим коллективом вопросы о физическом воспитании учащихся, проникнулся ли он сам верой в то, что без хорошо поставленной работы по физическому воспитанию учащихся трудно будет обеспечить не только их общее оздоровление, но и вопросы учебной, воспитательной работы и работы по организации их досуга — от этого в значительной степени зависит общий успех этого важнейшего раздела работы школы-интерната.

Перед учителями физического воспитания директор должен поставить ряд задач, к числу которых должен быть отнесен

охват физкультурной и спортивной работой детей интерната, более широкое привлечение учащихся к работе спортивных секций. Необходим систематический подбор и обучение общественных физкультурных кадров как из числа воспитанников старших классов, так и из среды педагогов.

Не меньшее значение в деятельности директора имеет его повседневная забота по созданию материально-технической базы. Эта часть работы приобретает особое значение в условиях школы-интерната, так как здесь необходимо обеспечить не только места занятий и инвентарь, а также обеспечить детей разнообразной спортивной одеждой и обувью.

Конечно, значительная часть инвентаря и спортивной формы может быть изготовлена в школьных мастерских силами самих учащихся, но для этого необходимо, чтобы в планах работы мастерских были бы широко предусмотрены соответствующие задания и выделены необходимые материалы.

По вопросам, связанным с организацией и проведением массовых физкультурных и спортивных мероприятий (соревнования, походы, утренняя гимнастика и др.), а также в связи с награждением победителей соревнований, директор издает приказы, в которых регламентируется порядок подготовки и проведения мероприятий, определяются участники и лица, отвечающие за проведение этих мероприятий. Положение о комплексе значка ГТО предусматривает, что награждение значками лиц, полностью сдавших нормы и требования, производится в школах на основании приказа директора. Кроме того, периодически по окончании отдельных спортивных сезонов следует приказом директора отметить лучшие по постановке физического воспитания классы, группы, пионерские отряды, а также лучших спортсменов школы и физкультурный актив.

Директор школы-интерната и заведующий учебной частью должны предусмотреть в планах своей работы посещение уроков физического воспитания, утренней гимнастики, спортивных секций, соревнований и др. При посещении этих занятий особое внимание следует обратить на уровень подготовленности детей, на посильность предлагаемых упражнений, на нагрузку, на последовательность прохождения программного материала, на общую дисциплину учащихся, на реализацию учителями принципа воспитывающего обучения.

В обязанности учителя физического воспитания входит не только проведение уроков физического воспитания, но и проведение занятий спортивных секций коллектива физической культуры, методическое руководство работой учителей I—IV классов, воспитателей и вожатых пионерских отрядов по вопросам физической культуры и спорта, организация физкультурных мероприятий в режиме дня и массовых мероприятий, руководство подготовкой мест для занятий и др. Многолетний опыт показывает, что там, где учителя физического воспитания стараются

организовать все сами, даже если их в школе несколько человек; они никогда не могут справиться с той многообразной работой, которая должна проводиться в школе-интернате по физическому воспитанию учащихся.

Руководитель должен найти пути привлечения к организации и проведению работы многочисленный педагогический коллектив школы-интерната, активизировать инициативу учащихся и систематически руководить ими.

Советское физкультурное движение сильно своей самостоятельностью. И в школе-интернате участие воспитанников в физкультурной и спортивной работе возможно лишь в том случае, если в организации и проведении всех физкультурных мероприятий непосредственное участие будут принимать сами учащиеся. На обязанности учителей физического воспитания лежит планирование работы, составление учебной документации, проведение инструкторско-методических занятий с активом, проведение уроков физического воспитания и занятий по наиболее сложным видам физических упражнений, руководство и контроль за работой инструкторов-общественников, групповодов, физкультурных организаторов классов, воспитателей и учителей I—IV классов.

Сложность работы учителя в школе-интернате заключается еще и в том, что он должен умело скоординировать все многообразие применяемых средств и форм работы для создания стройной системы физического воспитания учащихся.

Ответственность за общее состояние здоровья детей, за их всестороннее физическое развитие и закаливание их организма возлагается на врача.

В своей деятельности он не может ограничиваться только разрешением или запрещением отдельным детям принимать участие в физкультурной работе, хотя и это входит в круг его обязанностей. Работая повседневно в контакте с учителями физического воспитания и воспитателями, врач должен помочь им в рациональном использовании средств и методов, направленных на улучшение здоровья и всестороннее физическое развитие каждого из воспитанников, широко осуществляя при этом индивидуальный подход к учащимся. Под особое наблюдение должны быть взяты физически ослабленные дети, дети, имеющие дефекты осанки и отклонения от нормы в состоянии здоровья.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Определенный ритм жизни, систематическое чередование обучения, работы по самообслуживанию и в мастерских с правильно организованным отдыхом детей являются обязательным условием для нормального роста и развития их организма и для совершенствования их умственных способностей. М. И. Калинин в своем обращении к школьникам говорит: «Мое пожелание, чтобы вы хорошо учились. А для этого надо так организовать свою учебу, свой день, чтобы успевать и отлично учиться, и гулять и играть, и заниматься физкультурой. Ведь мы хотим, чтобы вы были не только учеными, но и здоровыми, жизнерадостными и счастливыми людьми». (Пионерская правда № 164, 5 декабря 1937 г.)

Распорядок дня школы-интерната должен быть построен так, чтобы, учитывая физиологические потребности растущего организма, он отвечал правильному чередованию труда и отдыха.

В таком чередовании — режиме дня значительное место занимают различные формы проведения физкультурной работы и оздоровительно-гигиенических мероприятий. В режиме дня проводятся утренняя гимнастика, прогулки, физкультурные минутки, физкультурные паузы на уроках труда, в часы общественно-полезной работы, а также применяются элементы физического воспитания в процессе организованно проводимых свободных часов и школьных перемен. Физкультурные мероприятия, обеспечивающие наряду с другими оздоровительно-гигиеническими мероприятиями соблюдение правильного режима воспитания, своими специфическими средствами — физическими упражнениями — способствуют решению ряда задач:

а) созданию благоприятных условий для полного включения организма занимающихся в работу;

б) смене характера работы — умственной и физической;

в) организации детского досуга.

Вместе с тем, меньшее значение имеет проведение этих физкультурных мероприятий для всестороннего физического воспитания учащихся.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневная утренняя гимнастика является одной из обязательных форм работы по физическому воспитанию в школе-интернате. Она содействует нормальному физическому развитию детей, укрепляет их здоровье, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учебный день в обычной школе начинается с гимнастики до занятий, которая кроме решения ряда оздоровительно-гигиенических задач и общих задач физического воспитания учащихся способствует организованному началу занятий. Определяя комплекс физкультурных мероприятий, проводимых в утренние часы в режиме дня школы-интерната, следует установить, есть ли необходимость проведения в эти часы не только утренней гигиенической гимнастики, но и гимнастики перед занятиями. Отчасти ответ на это дает «примерный режим дня учащихся школ-интернатов», разработанный сектором гигиены Института физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР. Для всех воспитанников предусматривается проведение лишь утренней гимнастики, а для учащихся I—IV классов рекомендуется после завтрака, перед началом занятий, проводить прогулки. В процессе проведения этих прогулок при соответствующей их организации вполне может быть обеспечено решение большинства задач гимнастики до занятий.

Для учащихся V—VIII классов время перед началом уроков отводится для подготовки к занятиям. Вряд ли целесообразно в этот короткий промежуток времени (20 мин.) проводить с учащимися этих классов гимнастику до занятий. Нам кажется, что правильнее дать им достаточную физическую нагрузку в процессе утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится после подъема до умывания. Между подъемом и началом утренней гимнастики должен быть небольшой промежуток времени (4—5 мин.) для того, чтобы дети успели подготовиться к ней.

Детей на утреннюю гимнастику организуют по возрастным группам, по классам, а занимающиеся в спортивных секциях могут быть выделены в отдельные группы. С детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, занятия проводятся под контролем врача или медицинской сестры.

Для четкого и организованного проведения утренней гимнастики следует определить порядок выхода воспитанников и порядок их расстановки. Назначение воспитателей и учителей, ответственных за организованный выход воспитанников, назначение из числа физкультурного актива лиц, непосредственно проводящих утреннюю гимнастику, — определяется приказом директора школы. В приказе следует указать часы, отводимые в режиме дня на проведение утренней гимнастики, одежду воспитанников, обеспечение музыкальным сопровождением и ряд

других моментов, которые могут способствовать более успешному проведению ее. В приказе следует также определить формы и сроки проведения работы с детским физкультурным активом.

Вопросы, связанные с организацией и проведением утренней гимнастики, следует обсудить на педагогическом совете школы для того, чтобы весь педагогический коллектив принял бы активное участие в систематическом проведении этого важного воспитательного мероприятия.

Проведение утренней гимнастики следует широко сочетать с закаливанием учащихся: выполнение упражнений в облегченной одежде при постепенном понижении температуры воздуха, водные процедуры в виде обтирания, обливания, душа, а для детей старшего возраста в летнее время возможно и купание.

В хорошую погоду утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а в плохую — в коридорах, спортивном зале или в спальнях при открытых окнах, фрамугах. Мальчики занимаются в трусах, девочки — в трусах и майках; осенью и зимой на дворе — в тренировочных костюмах.

Мероприятия по закаливанию проводятся систематически со строгим соблюдением принципа постепенности и учетом индивидуальных реакций организма детей на предлагаемое понижение температуры. Врач школы должен руководить этой работой.

Комплексы утренней гимнастики обычно состоят из 8—10 упражнений, содержание которых зависит от состава учащихся, поставленных задач, места проведения, времени года и др. Так как утренняя гимнастика проводится непосредственно после сна и до начала уроков имеется значительный промежуток времени, поэтому нагрузка повышается постепенно и более сильные по своему воздействию на организм упражнения следует включать в конце комплекса. В связи с этим рекомендуется такая последовательность проведения упражнений:

1. Организация учащихся, выход к местам проведения утренней гимнастики.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения, выпрямляющие позвоночник.
4. Упражнения для мышц спины.
5. Упражнения для мышц живота.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Упражнения для мышц спины.
8. Упражнения, направленные на усиление деятельности органов дыхания и кровообращения (упражнения общего физиологического воздействия).
9. Успокаивающие упражнения.

При составлении комплексов можно использовать упражнения с предметами: палками, мячами, скакалками. Эти упражнения представляют особую ценность, так как их проведение

обеспечивает решение ряда педагогических задач. Желательно проводить упражнения под музыку.

Комплексы упражнений, составленные в виде таблиц, вывешиваются на видном месте для ознакомления с ними воспитанников школы-интерната.

Продолжительность утренней гимнастики устанавливается с учетом возраста учащихся, их общей физической подготовки, состояния их здоровья и условий ее проведения: для детей младшего школьного возраста — 8—10 мин.; среднего — 13—15 мин. и старшего — 20—25 мин. Опыт проведения утренней гимнастики в школах-интернатах Львова показал, что первые 7—10 дней занимает разучивание комплекса и гигиенический эффект от выполнения упражнений небольшой. Поэтому разучивание комплекса упражнений целесообразно перенести на уроки физического воспитания, включая их в подготовительную часть урока.

Утренняя гимнастика должна проводиться не только в форме комплексов упражнений гимнастического характера, но и в форме прогулки, втягивания в марш, подвижных игр или кроссов. Для детей, занимающихся в спортивных секциях, можно проводить тренировочные уроки длительностью 20—25 мин. Опыт проведения таких уроков имеется в школе-интернате № 15 Москвы. Тренировочные уроки проводят инструкторы-общественники под контролем учителя.

Возможны различные варианты сочетания этих форм проведения утренней гимнастики:

а) на протяжении одной недели гимнастические комплексы чередуются с прогулками и маршами, а на последующих неделях — с другими формами;

б) разнообразные формы проведения утренней гимнастики чередуются по определенным периодам (неделям).

В выходные и праздничные дни и особенно в дни школьных каникул, когда у детей имеется больше свободного времени и утром они не торопятся на уроки, возможно некоторое увеличение времени, отводимого на проведение утренней гимнастики. В эти дни как раз и следует проводить такие формы утренней гимнастики, как игра-зарядка, прогулки, кроссовая подготовка, марш и др.

Проведение утренней гимнастики на дворе зимой возможно при температуре не ниже минус 6° для I—II классов, минус 10° — для III—IV классов и минус 15° — для остальных воспитанников при постепенном приучении детей к пониженной температуре. В этих условиях необходимо начинать ее с упражнений, хорошо разогревающих организм детей: энергичные движения руками, наклоны туловища в быстром темпе, приседания, упражнения в сопротивлении, пробежка и др., потом проводятся упражнения с меньшей нагрузкой. Успокаивающие упражнения проводят в виде ходьбы при возвращении в интернат и дыхательных упражнений, выполняемых в помещении.