Р О С С И Й С К А Я Ф Е Д Е Р А Ц И Я

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«НАША НОВАЯ ШКОЛА"

Образовательная программа

«КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ИНТЕЛЛЕКТ»

А.А. ИВАНЧЕНКО

Методические рекомендации

«БИООРГАНИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, СТРОЙНЫМИ, РАДОСТНЫМИ, УСПЕШНЫМИ

г. Москва

2015 г.

О здоровье школьников

Здоровье *детей в школах России* по данным специалистов за последние **20-ть лет ухудшилось в 1.5-2,0 раза.** Происходит это по 2-м следующим **главным причинам,** из-за**:**

1) неэффективных методов обучения и подачи учащимся учебных материалов, что приводит к **перегрузкам, заболеваниям (ЦНС, искривлениям позвоночника, ухудшению зрения, внутренних систем и органов школьников и др.);**

2) ущербных для здоровья методов и методик по физкультуре, где **целью *служит* не здоровье,** а **развитие отдельных групп мышц** посредством ***динамических и силовых занятий*:** бега, прыжков, метания предметов, отжимания, и различных видов спорта.

Поэтому *здоровье* школьников ухудшается и прямым образом влияет на эффективность и качество учёбы, на производительность труда в России, на снижение конкурентоспособности, продолжительности и качества жизни людей, на увеличение негативных явлений и затрат государства, общества, людей, каждой семьи.

По заявлению Президента РАМН М. Давыдова показатели болезненности учащихся детей и подростков в 2 раза выше, чем взрослых людей, и имеют тенденцию к росту. По данным Психологического института РАО (Российской Академии Образования) в школы России приходят около 20% детей с отклонениями и нарушениями психического здоровья, а к концу обучения в школах эта цифра увеличивается до 60 % (то есть в 3 раза).

Главные проблемы школы

Наша страна стоит на пороге **качественных преобразований** во всех сферах жизнедеятельности. Таково **требование времени** и ***мировой*** **конкурентной борьбы. Качественные перемены** и **преобразования *необходимы*** и всей **системе образования.** Их требует **жизнь**, их требуют **люди**, их требует **руководство** страны. Не случайно в последние годы в РФ приняты ***новые*** **стандарты образования** и ***новый*** **закон «Об образовании».**

В 2006-14 г.г. **«Центральный институт системного развития государства, бизнеса, человека»** провёл исследования в школах РФ, в результате которых установлено, что, наряду с **проблемами** со **здоровьем** в отдельных школах, ОУ, имеются те или иные сберегающие и развивающие здоровье детей образовательные методики и технологии. (Перечень таких методик и школ см-те в вводной части главы 1 «Биоорганическая физкультура в начальной школе).

Наиболее эффективной в РФ, **в 1.4 - 1.6 раза** *улучшающей усвоение учебных материалов* является **педагогическая система «УниК»** Заслуженного учителя России В.И, Жохова, которая наряду существенным повышением **результатов образования**, улучшает **здоровье детей**. Мы ***обобщили, систематизировали*** разный **передовой опыт** и на его основе ***выстроили*** **сформировали *высокоэффективную,*** **укрепляющую** и **развивающую** здоровье учащихся **биоорганическую физкультуру – БоФ**.

А А. Баранов

П.Ф. Лесгафт

Биоорганическая физкультура, как важнейшая часть комплексного системного подхода к здоровью

Биоорганическая физкультура является и служит **завершающей физиологической частью комплексного системного подхода к здоровью** детей, людей**, который** включает в себя**:**

1) сохраняющие и развивающие здоровье учебные программы;

2) основы экологии окружающей среды (улиц, дворов, помещений, мебели, оборудования)**, безопасности жизнедеятельности** (ОБЖ)**, личной защиты организма** (одежда, обувь, зонтики и т.п.)**;**

3) органические системы защиты организма, включающие в себя**:**

- **неспефическую защиту организма** (кожу, слюну, личную гигиену)**;**
- **иммунную систему** (всё это кратко принципиально представляется в **вводной главе БоФ – Биоорганической физкультуры**)**;**
- **саморегуляцию** (на **подсознательном уровне** посредством **ЦНС**, а на **сознательном** уровне посредством **ценностно-смысловой ориентации**).

4) систему питания и внутренней чистоты организма;

5) биоорганическую физкультуру, работу, отдых и сон организма.

Основы всех этих знаний входят в образовательный предмет «Здоровье», который пока **не преподают в общеобразовательных школах,** поэтому **эти знания** пока **включены в вводную главу БоФ.**

Здоровье – главная цель государства и общества

Самой главной целью государства и общества**, безусловно, должно быть и является** (*в той или иной мере*) **здоровье людей. Задача** здесь ***в первую очередь*** **стоит в том,** чтобы **не болеть** или **меньше болеть,** чтобы **как можно большее число людей были здоровыми на всём протяжении их** (как можно более) **длительной жизни.** И здесь **очень важно** знать и понимать, что **лечение уже больных людей – дорогое** и **неэффективное занятие.**

Поэтому мы выбираем здоровье, здоровый образ жизни, биоорганическую физкультуру и от всей души советуем Вам сделать тоже самое!!!

Биоорганическая физкультура (БоФ) не просто уменьшает *число* заболеваний, болезней. Она делает каждого ученика, ребёнка физиологически здоровым, развитым, обладающим устойчивой статной гибкой осанкой, ловкой силой и быстротой, и достаточным запасом жизнедеятельных сил для успешной учёбы, труда и личной жизни. Достигается это за счёт строго выстроенной системы разделов БоФ, целей, оценок, социально-психологических стимулов, комплексного и индивидуально универсальных подходов.

Почему именно «Биоорганическая физкультура»?

Каждый человек от природы наделён ***высокоорганизованным саморегулируемым универсальным*** (аналогичным для всех людей *со своими* ***индивидуальными особенностями***) ***организмом***, развивающимся и функционирующим по системной *генетической программе и социальным навыкам* в определённых жизненных условиях. Создавать условия и развивать способности, навыки детей для эффективного функционирования в социальной среде в соответствующей мере должны государство, учителя, родители и каждый человек сам. Для этого необходимы в первую очередь **знания, методики** о том**: как это делать наиболее эффективно.**

Именно в **биоорганической физкультуре,** как ***методики*** для *образовательного предмета физкультура* общеобразовательных школ, ***собраны*** и ***систематизированы такие эффективные знания*** на базе проверенного на практике передового опыта школ России. *Биоорганическая физкультура* ***физиологична*** и реально ***улучшает здоровье,*** делает детей стройными, жизнерадостными, не боящимися тяжёлого труда и трудностей. (Подробнее смотрите далее: ***цели и задачи биоорганической физкультуры***).

Цели и задачи биоорганической физкультуры в начальной школе

Главной целью и важнейшей задачей биоорганической физкультуры (БоФ) является формирование и развитие устойчивых основ и базовых потенциалов биоорганического здоровья детей, посредством и в результате чего они станут *физиологически развитыми*, *стремящимися к учёбе*, к *здоровой* и *успешной жизни*.

В процессе занятий дети приобретут здоровую стройную осанку, красивую улыбку, нормализуют зрение, устойчивое равновесие, сбалансированную координацию, разовьют органическую гибкостью и ловкость организма. Они приобретут необходимую силу и упругостью мышц, сформируют изящную походку и способности танцевать классические и народные танцы в парах противоположного пола, развивая музыкальную ритмичность и гендерную толерантность.

Общая структура организации, обеспечения биоорганической физкультуры в школах

Общая структура организации, мероприятий в начальной школе для обеспечения занятий биоорганической физкультуры включает в себя 4-ре следующие общих раздела:

1. Комплексы подготовительных мероприятий и работ в школе, в классе (смотрите следующий слайд и раздел 2 Вводной части Главы 1 БоФ)**.**

2. Формирование и развитие *здоровой* ценностно-смысловой ориентации детей. Оно поможет познать, воспитать системное отношение к здоровью, личную организованность и организацию своих дел и игр, своего пространства, бережное отношение к окружающему социуму и природному миру. (В рамках уроков ОБЖ, окружающий мир и доп.занятий).

3. Организация и проведение уроков БоФ – биоорганической физкультуры, гимнастики в начальной школе. (Занятий физкультуры).

4. Мониторинг (контроль, анализ, синтез) **динамики состояния здоровья детей** (каждого ребёнка) **и в соответствии с этим коррекция, развитие системы занятий биоорганической физкультурой (БоФ) применительно к каждому из них.**

Комплексы подготовительных работ и мероприятий БоФ в школе

В эту часть входят следующие разделы в виде ***комплексов подготовительных мероприятий и работ*** по обеспечению биоорганической физкультуры начальной школы, как образовательного предмета:

- **повышение квалификации учителей физкультуры** (в т.ч. учителей начальных школы в соответствующих ВУЗах, курсах повышения квалификации;
- **формирование и принятие программы по биоорганической физкультуре** в соответствии с настоящей методикой применительно к каждой конкретной школе;
- **ежегодно перед (началом учебного года и в конце) проводить обследование и определение состояния здоровья и физических способностей каждого ребёнка каждого класса и на основании этого делить детей на группы.**

В **1-ю** группу входят отличники физкультуры. Задача учителя сделать их авангардом класса по физ.воспитанию.

Во **2-ю** группу входят дети со средним уровнем физкультурной подготовки.

В **3-ю** – дети со слабыми физическими способностями и здоровьем.

В **4-ю** группу входят дети с плохими способностями физкультуры и с отклонениями здоровья, а также инвалиды (если такие имеются).

- **перед каждым занятием определять, где лучше проводить занятия**: на улице, в спортзале или в другом приспособленном помещении, и об этом предупреждать заранее детей, чтобы они надели соответствующую одежду и обувь;

Если занятия проводятся в помещениях (спортзале или др.), то перед каждым занятием следует **обеспечить нормальные чистоту помещений, проветривание, влажность** и **температуру воздуха.**

Ценностно-смысловая ориентация и здоровье

Ценностно-смысловая ориентация – это ***знания***, ***умения***, ***навыки*** каждого человека в повседневной жизнедеятельности контролировать, анализировать, формировать и развивать свои нормы, ценности и цели. *Ценностей* и *целей* в жизнедеятельности людей много, и они бывают позитивными и негативными для людей и человечества в целом. *Главной позитивной ценностью* каждого человека, общества, государства должно быть **здоровье** (по определению ВОЗ – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов) каждого человека.

Поэтому **главная цель** людей, общества и государства состоит в том, чтобы ***обеспечить здоровье людей*** в реальных жизненных условиях. Этому должны *учить*, *прививать знания*, *умения*, *навыки* детям с детства родители и, безусловно, школа. Этому должны учиться, и этого должны добивать все дети, люди на протяжении всей своей жизни.

Структура разделов биоорганической физкультуры

Биоорганическая физкультура (БоФ), в целом делится на следующие разделы, части:

1. **Подготовительная часть** (построение, разминка, цели БоФ, социально-психологическое стимулирование к занятиям)
2. **Основно-статическая гимнастика** (КУ - *комплексы упражнений на здоровую осанку*, *зрение*, *улыбку и комплексы упражнений на устойчивое равновесие и координацию*).
3. **Органическая гибкость и ловкость.**
4. **Сила и динамичность.**
5. **Органическая выносливость** (для начальной школы не рекомендуется и представлена).

Часть 1. Подготовительный раздел каждого урока биоорганической физкультуры

Подготовительный раздел ***каждого урока БоФ – биоорганической физкультуры*** **включает в себя:**

1. **Построение детей в шеренгу в самом начале урока** (необходимо для организации урока и организованности детей).
2. **Разминку 1** (для снятие напряжений дыхания, сосудов, мышления, мышц, успокоение чувств, эмоций, настрой на занятия).
3. **Целевые ценностно-смысловые установки**, понятные каждому ученику, на каждое занятие в целом и для каждого упражнения.
4. **Социально-психологическое стимулирование учеников** к занятиям биоорганической физкультурой. Сюда входят система оценочных показателей, текущие контрольные уроки и конкурсы внутри класса (каждую четверть), а также соревнования между параллельными смежными классами (один раз в полугодие), на которых дети показывают свои способности по всему комплексу наиболее показательных, тестовых упражнений всех проведённых занятий биоорганической физкультуры, и регулярное своевременное информирование детей об этом.

Часть 2. Основно-статическая гимнастика

Основно-статическая гимнастика является 2-ой частью БоФ (биоорганической физкультуры) и 1-ой базовой частью биоорганической гимнастики. Она включает в себя проверенные веками в физической культуре народов всего мира ***комплексы упражнений*** на *осанку*, *зрение*, *улыбку*, *устойчивое равновесие* и *слаженную координацию*, в своей совокупности обеспечивающие принципиальные системные физические *основы органического здоровья* каждого человека.

Основно-статическая гимнастика существенно отличается от простой статической гимнастики тем, что она включает в себя не просто статические упражнения, усилия, а системные подходы, формирующие посредством эффективных комплексов упражнений и необходимых повторений через ЦНС (*центральную нервную систему*) каждого ребёнка, человека, его *здоровую статную осанку* и *равновесие*, *нормальное зрение*, *красивую улыбку* и *слаженную координацию* организма.

Структура комплексов упражнений и игр основно-статической гимнастики

Комплексы упражнений **(КУ)** ***основно-статической гимнастики*** представлены в главе 5 и **структурированы** на **4-ре** свои следующих раздела:

1. **КУ для здоровой статной осанки и нормализации зрения** (поддерживающей здоровую работу систем и органов организма в разных его положениях).

2. **КУ для мимики лица и красивой улыбки** (так как чувство радости и физические усилия по созданию улыбки рефлекторно связаны между собой обеспечивающей хорошее функционирование ЦНС – центральной нервной системы и настроения человека).

3. **КУ для устойчивого равновесия и координации.**.

4. **Игры основно-статической гимнастики.**

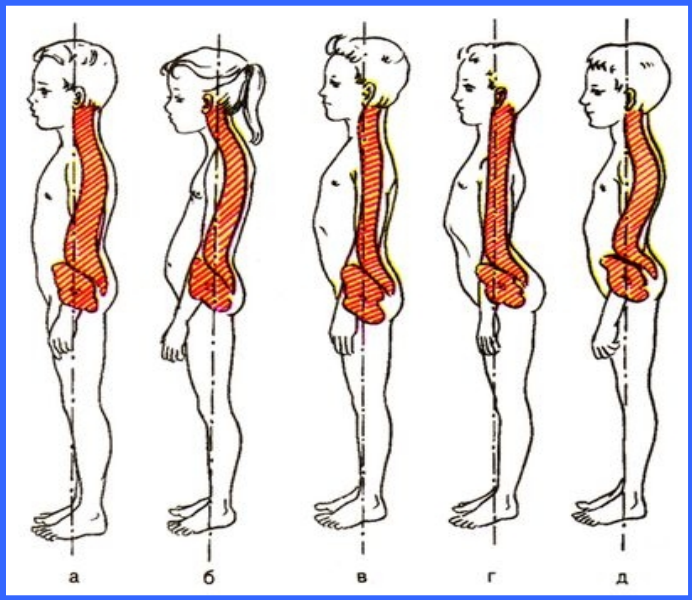
Здоровая осанка

Осанка **– это привычное положение тела, стоя, сидя, лёжа и в движении. Осанка тесно связана с физиологическим развитием** всего организма человека, с его **центральной нервной, костной и мышечной системами.** Она может быть и, как правило, бывает **здоровой и не здоровой, красивой и некрасивой. Здоровая, красивая, статная осанка определяется по следующим признакам** (смотрите на схеме **тип а**)**:**

- **голова и туловище держатся прямо;**
- **грудная клетка слегка выступает вперёд, а плечи отведены назад, живот подтянут;**
- **в области поясницы есть изгиб вперёд;**
- **ноги прямые.**

Специалисты (в частности, немец. **Ф. Штаффель в конце 19-го века**) **подразделяют следующие типы осанки:**

а – основной или нормальный тип;
б – круглая спина;
в-г – плоская или плоско-гнутая спина;
д – сутулая спина, кифоз.



Зрение учащихся детей начальных школ

Зрение существенно влияет на **успешность обучения** и в целом на **жизнедеятельность людей** и считается **важным показателем здоровья.**

Наибольший процент (60-70%) с нормальным зрением по медицинским данным наблюдается у детей **1-х** классов**.** Хотя этот показатель не является высоким**,** в ОУ, в школах РФ **с возрастом он резко снижается** и в **4-ых** классах (10-11лет) **нормальное стерео зрение охраняется только у 35-40% детей.** Наряду с этим у младших школьников на 20-30% увеличивается **близорукость.**

Поэтому **такие дети плохо видят картинки, текст,** и у них **происходит "перескакивание" зрения с одной строки на другую, через буквы, слова, слоги.** Это связано с тем, что **движения глазных яблок у этих детей отмечаются в 10 раз чаще, чем у более старших.**

Для нормализации зрения учащихся детей и всех людей в **настоящей методике рекомендуется комплекс упражнений – КУ 2.1.5.**

Проблема перескакивания строк

Красивая радостная улыбка

Улыбка *является* ***одним*** из *основных целостных показателей* (индикаторов) **здоровья, состояния организма** и *центральной нервной системы*. ***Улыбка*** выражает *удовольствие*, *доброжелательность*, *радость* или показывает расположение к *смеху*, либо *иронию*, *насмешку*. В *обеспечении* ***улыбки*** людей участвует *целый комплекс* **мышц лица**: ***губ, щёк, глаз,*** **–** посредством действия ***мышц*** **и** ***чувственно-эмоциональных реакций организма***. *Наибольших успехов в жизни добиваются* ***люди***, *обладающие* (наряду с трудолюбием, знаниями и умениями) **красивой радостной улыбкой.**

Однако ***красиво радостно*** **улыбаться** не просто. У кого-то это получается *непроизвольно*, *легко*, но у большинства людей это получается не достаточно красиво и выразительно. Поэтому *для тренировки мимики лица и красивой улыбки* в настоящей методике рекомендуется целый *комплекс упражнений* **– КУ 2.2.1.**

Устойчивое равновесие и слаженная координация

Равновесие** и **координация** – это разные **функции** организма* каждого человека. (**Равновесие** *регулируется* **вестибулярным аппаратом** на *бессознательном уровне*, а **координация – мозжечком** с участием *сознания*). *Равновесие* обладает *функциональным приоритетом* по отношению к *координации*, *гибкости*, *ловкости*, к *динамическим* и *силовым занятиям.** Без ***нормального равновесия***, со слабой устойчивостью заниматься другими упражнениями (особенно силовыми, динамическими и играми, за исключением на осанку, зрение, улыбку) неэффективно и даже вредно.

Устойчивое равновесие и *слаженная координация* обеспечиваются посредством *мышечных систем* и ЦНС (*центральной нервной системы*) человека. *Равновесие* и *координация* ***подлежат тренировке*** и ***развиваются*** *посредством* ***занятий*** *своими* ***соответствующими упражнениями.*** Поэтому в *биоорганической физкультуре* упражнения на развитие координации входят в *основно-статическую гимнастику* и являются одними из первых после упражнений на осанку, зрение и улыбку. Смотрите комплекс упражнений КУ 2.3. раздел 3, часть 2, главу 5.

Игры основно-статической гимнастики и другие

В настоящей методике для тренировки и развития *осанки*, *равновесия*, *координации*, наряду с КУ (комплексами упражнений) *даются* **игры *основно-статической гимнастики***. *Игры свойственны* и *нравятся детям*, но они, как правило, не достаточно эффективны для целенаправленных тренировок. Поэтому *игры* преимущественно нужно *использовать* в 1-х и во 2-х классах, постепенно уменьшая их количество и применяя эффективные КУ.

Очень важно, чтобы игры объединяли бы в себе удержание *здоровой статной осанки*, *устойчивого равновесия* и *слаженной координации* и закрепляли пройденный учебный материал. Нужно чтобы *игры* были интересными, радостными. Наряду с *играми основно-статической гимнастики* (раздел 4 части 2, глава 5) *в методике биоорганической физкультуры* (БоФ) представлены **игры *для развития* ловкости** (смотрите раздел 3, часть 3, глава 5).

Часть 3. Органическая гибкость и ловкость

Третьей частью *биоорганической физкультуры* являются понятные детям ***комплексы*** **целевых** ***ценностно-смысловых*** **установок** и **упражнений**, обеспечивающих ***функционально*** *необходимую* и *достаточную для здоровой и успешной учёбы, жизни и деятельности органическую гибкость* и *ловкость* каждого ребёнка. В понятие **органическая гибкость** входит ***здоровая физиологическая гибкость*** организма (суставов, мышц, связок, сухожилий, кожи тела), обеспечивающая для успешной жизнедеятельности ***подвижность***, ***эластичность***, ***упругость*** их тела. По той же аналогии и **органическая ловкость** в себя включает **ловкость** необходимую и достаточную для успешной жизнедеятельности ***физиологическую ловкость*** организма***.*** В настоящей методике в части 3, главы 5 представлены *комплексы упражнений* – **КУ 3.0**; **КУ 3.1** и **КУ 3.2** на *тренировку* и *развитие* **органической гибкости и ловкости**.

Часть 4. Сила и динамичность учащихся детей

Сила и динамичность – *важные физические характеристики*, *свойства* и *способности* каждого человека, несущие в себе ***мощь*** и ***быстроту,*** как два *движущих подраздела* 4-ой завершающей части **БоФ** (биоорганической физкультуры) *начальных школ*. Здесь посредством ***комплексов упражнений*** (**КУ**) учащимся детям даются, прививаются, тренируются и развиваются *начальные основы силы* (рук, тела, ног) *и динамичности* (ходьба, бег, прыжки, метание предметов танцы), на которые в начальной школе отводиться от 10 до 25 % учебного времени физкультуры.

Но сначала **сила и динамичность** ***усиливает и ускоряет*** **КУ** (комплексы упражнений) *для* **осанки, равновесия, координации, гибкости и ловкости** организма**.** И только *на основе этого* и *после* этого **КУ** на *силу и динамичность* формируют, тренируют и развивают *изящную походку*, *оздоровительную ходьбу*, *бег*, *поддерживающий здоровую осанку*, упругость мышц (в результате прыжков и метания пред-в), классические и народные танцы. (смотрите КУ 4.1 и КУ 4.2. часть 4, глава 5).

Глава 4. Социально-психологическое стимулирование детей к занятиям биоорганической гимнастикой (БоФ)

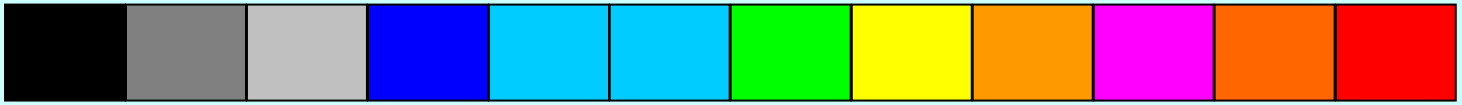
Социально-психологическое стимулирование детей к занятиям **БоФ** включает в себя **систему оценочных показателей** и **комплекс мероприятий** *по подготовке, организации и проведению текущих* **контрольных уроков, конкурсов** (раз в четверть) внутри каждого класса и **соревнований** (раз в пол года) между смежными *параллельными* классами, на которых *ученики показывают свои* ***способности*** *выполнять* ***контрольные*** и ***тестовые*** *упражнения по всем* пройденным за данный период занятиям БоФ.

О *времени*, *условиях проведения* ***контрольных уроков***, ***конкурсов*** *и* ***соревнований,*** а также *что* на них следует *сдавать*, демонстрировать, детям необходимо объявлять заранее. *Конкурсы* и *соревнования* – это ***праздник*** физкультуры, в процессе которого демонстрируются учениками и оцениваются способности каждого ребёнка по владению, освоению ими упражнений БоФ за за отчётный период. Если ***конкурсы*** *побуждают каждого ученика* каждого класса *к развитию своей* ***личной индивидуальности***, то ***соревнования*** *объединяют детей в* ***единый коллектив****, делают учащихся каждого класса одной* ***целостной командой***.

Систему оценочных показателей, положения о конкурсах и соревнованиях смотрите в части 2, главы 4 настоящей методики.

Система оценочных показателей способностей учащихся выполнять упражнения БоФ

Радуга здоровья!



12-ть цветов и 12-ть уровней: от 0 до 10 баллов или от 0 до 100%

В главе 4-й настоящей методики представлена и рекомендуется *высокоэффективная 12-тиуровневая система* **оценочных показателей** *способностей учеников выполнять упражнения* биоорганической физкультуры, которая включает в себя *выполнение* ***норм*** по каждому *контрольному* и *эталонному упражнению* во время ***контрольных*** *занятий*, *конкурсов* и *соревнований*. Наряду с *функционально-смысловыми нормами* настоящая *оценочная система* отражает и несёт в себе ***цветовую чувственно-эмоциональную*** *12-тиуровневую* ***оценку.*** Данная *оценочная система* вписывается в существующую в России и в ряде других стран **5-тибальную *систему оценки знаний, способностей*.** В то же время она может эффективно обеспечивать *усреднённую* и *рейтинговую систему оценок*, которая является наиболее *прогрессивной*, *эффективной*, *стимулирующей* людей, детей *улучшать*, *повышать* свои *физкультурные биоорганические показатели*. Более подробно смотрите часть 2 главы 4 *биоорганической физкультуры* – БоФ.

Мониторинг состояния здоровья и способностей учащихся выполнять упражнения БоФ

Мониторинг *состояния здоровья* и *биоорганических способностей учащихся* (т.е. способностей иметь и развивать *здоровую осанку*, *нормальное зрение*, *красивую улыбку*, *устойчивое равновесие*, *слаженную координацию*, *органическую гибкость и ловкость*, *достаточную силу организма*, *изящную походку, здоровый бег*, *упругость мышц*, *быстроту и умения танцевать классические и народные танцы*) для *личной* ***успешной жизнедеятельности.*** *Такой* ***мониторинг*** должен быть **комплексным***,* т.е. с *определением и оценкой основных параметров и показателей здоровья и биоорганических способностей каждого ученика***.** Его следует *проводить* **три раза в год** (в начале, в середине и в конце года) ***учителем физкультуры*** *и* ***медработником*** *школы.* (Смотрите раздел 1, часть 1 и часть 3, глава 4 **«**Биоорганическая физкультура в начальной школе**»**)**.**

Наряду с *комплексным мониторингом* учитель физкультуры в процессе занятий БоФ (биоорганической физкультурой) проводит ***текущий мониторинг*** *биоорганических способностей каждого ученика*. Он проводится в общем на каждом занятии БоФ и более *внимательно принципиально* на ***контрольных уроках*** *с определением биоорганических способностей* и *выставлением оценок каждому из них*. Все эти оценки *автоматически* (по разработанной нами программе) в ***биоорганический паспорт*** каждого ученика и анализируется, обобщается и определяются рекомендации, цели, задачи для каждого из них.