

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым!».

Жан-Жак Руссо

Здравствуйте!

В начале своего выступления я хочу предложить всем присутствующим в зале сыграть со мной в одну игру.

*(Далее демонстрирую всем присутствующим игру «Соку-бачи-вира» на согласование работы правого и левого полушария головного мозга)*

Такие игры и упражнения на согласование работы правого и левого полушария головного мозга я ввела в конце своих уроков для оптимального перехода учащихся от физической нагрузки к умственной.

*(Слайд 1)* Меня зовут Оксана Александровна Ильюшенкова. Я учитель физической культуры гимназии №5 г. Сочи. Я учу детей быть активными и здоровыми.

*(Слайд 2)* Какое ваше первое воспоминание из детства?

Я помню запах, особенный запах спортивного зала, в котором мои родители играли в волейбол, а я смотрела и не могла оторвать глаз от их виртуозной игры. Помню, что выходные – это всегда были активные игры или походы. Помню, как каждый год, приезжая отдыхать на море, за один день мы могли собрать волейбольную команду и играть дни напролет, а мой дядя – мастер спорта международного класса – научил меня плавать и кататься на велосипеде.

*(Слайд 3)* Я всегда так жила. Занятия физкультурой и спортом для меня были естественными, ведь у меня был пример моих родителей и нашей большой спортивной семьи.

*(Слайд 4)* Мне всегда хотелось быть похожими на них. Именно поэтому я стала заниматься волейболом, успешно окончила детско-юношескую спортивную школу, выполнив 1 взрослый разряд, и поступила в лучший институт физической культуры нашей страны - ГЦОЛИФК.

*(Слайд 5)* Там, благодаря своим педагогам, я осознала, что работа с детьми – мое призвание! Я была просто обязана поделиться с ними своими знаниями и умениями. Так, в 2014 году я пришла работать в нашу гимназию.

*(Слайд 6)* Основной принцип моей работы – это не навредить здоровью учащихся.

Мне хочется, чтобы для моих учеников желание двигаться и вести активный образ жизни стало нормой. Но заинтересовать сегодняшних ребят очень сложно, и поэтому мне хочется разнообразить уроки, сделать их нестандартными.

Так, например, пользуются популярностью музыкальная разминка, танцевальные и спортивные флеш-мобы, интервальная и круговая тренировка под музыку, совместные тренировки с учениками.

Это находит отклик у ребят, и они включаются в подготовку к нашим занятиям: предлагают интересные упражнения, подбирают музыкальное сопровождение и делают музыкальную нарезку для урока.

*(Слайд 7)* Согласно новому исследованию ВОЗ (2019 г.), большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их здоровье.

В условиях дистанционного обучения я перестроила свою работу так, чтобы максимально сберечь здоровье учащихся.

*(Слайд 8,9)* Я сохранила для учащихся всей школы проведение утренней аудиозарядки. Такая зарядка – это традиция нашей гимназии. Если в обычное время я проводила ее с помощью школьного радио, то во время дистанционного обучения я отправляла учащимся аудиофайл с комплексом упражнений под музыку, который каждую неделю обновлялся.

*(Слайд 10)* Помимо выполнения упражнений, которые предлагала я, ученики также придумывали свои комплексы, используя при этом в качестве инвентаря подручные средства.

*(Слайд 11)* На своих уроках для оценивания адекватности нагрузки я предлагаю ученикам вести дневники самоконтроля.

Мною была разработана форма дневника, включающая в себя несколько разделов:

1. Данные об ученике.
2. Физическое развитие.
3. Самочувствие.
4. Физические упражнения.
5. Соблюдение режима дня.

Анализ данных, внесенных в дневники самоконтроля, позволяет мне вовремя скорректировать физическую нагрузку для учащихся с учетом их развития и индивидуальных особенностей.

Такая форма работы является хорошим стимулом для дальнейших занятий физкультурой и спортом. Ребята кроме уроков активно включаются во внеурочную деятельность, посещают кружки и секции спортивной направленности, участвуют в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях.

*(Слайд 12)* Для организации работы кружков внеурочной деятельности я разработала программы «Игровое ГТО» для учащихся начальной и основной школы *(реализуется 5 лет)* и «Спортивные резервы» для учащихся средней школы *(реализуется 2 года)*. В этих кружках учащиеся в игровой форме развивают свои физические способности для дальнейшего участия в соревнованиях и олимпиадах, а также сдаче норм ГТО.

За 7 лет работы мои ученики стали:

- неоднократными призерами Всероссийской олимпиады школьников по физкультуре; *(Слайд 13)*

*(В 2020-2021 уч.году в школьном этапе приняло участие 259 учащихся, из них - 14 победителей, 28 призеров; в муниципальном этапе приняли участие 10 человек, из них 7 человек стали призерами, 4 человека приняли участие в региональном этапе),*

- победителями и призерами соревнований различного уровня; *(Слайд 14)*

*(Всекубанская спартакиада «Спортивные надежды Кубани» 2018 г. - бронзовые призеры края по спортивному туризму*

*Легкоатлетический кросс допризывной молодежи в 2019 г. – бронзовые призеры зонального этапа, участники финального этапа соревнований*

*Президентские спортивные игры – 2 место в муниципальном этапе*

*Кубок губернатора Краснодарского края по мини-футболу среди дворовых команд 2019 г. – 2 место в муниципальном этапе)*

- обладателями золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия ГТО.

*(Слайд 15)*

*(Количество учащихся, привлеченных к сдаче норм ГТО за последние 2 года ГТО – 683 школьника и 51 педагог. Выполнили нормы на знаки отличия:*

*Ученики – 44 золото, 89 серебро, 167 бронза,*

*Педагоги – 5 золото, 16 серебро, 17 бронза)*

*(Слайд 16)* Для повышения мотивации к здоровому образу жизни я ежегодно организую декаду физической культуры и спорта, Фестиваль ГТО, а также товарищеские встречи между учащимися и педагогами по волейболу, настольному теннису, пулевой стрельбе, шашкам и шахматам.

*(Слайд 17)* Также я являюсь руководителем школьного спортивного клуба «Олимпия». Основные задачи работы нашего клуба – это популяризация здорового образа жизни, привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, профилактика вредных привычек.

У нас в клубе работает 4 секции: шахматы, волейбол, самбо и хореография. Я преподаю шахматы для учащихся начальной и средней школы уже второй год.

*(Слайд 18)* Еще в 1984 г. доктор медицинских наук Н.С. Заноздра предлагал игру в шахматы как рецепт от детской гипертонии. Шахматы способны выработать в человеке сдержанность, самообладание, настойчивость и массу черт характера, которые в свою очередь будут препятствовать возникновению стрессов, которые негативно сказываются на всем организме. Игра в шахматы предоставляет возможность ребенку осознания своего «я», эмоционально обогащает, насыщает стиль поведения в обществе, прививает навыки совместной работы, выбора стратегии преодоления трудностей. Развивается познавательная активность, внимание, память, а также самостоятельность, ответственность, способность принимать решения в самых различных ситуациях, а также сила воли. Именно настольная игра в шахматы

способна передать информацию в мозг практически через все анализаторы. Работая с шахматным материалом, ребенок воспринимает весь набор ощущений одновременно, воспринимает форму, цвет, пространство, направление, звук и т.д. Развивается объемное видение. Таким образом, шахматы влияют не только на психическое развитие, но и на физическое.

*(Слайд 19)* Я являюсь классным руководителем 6 «А», мы очень дружные и спортивные. Несмотря на то, что мой класс имеет гуманитарную направленность, мне удалось всех учеников привлечь к занятиям спортом (*на слайд занятость детей в спортивных кружках и секциях.*) Также регулярно с учениками и их родителями проводятся мероприятия по привитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. *(Слайд 20)*

*(Классные часы, родительские собрания, беседы со школьным врачом и медсестрой, круглые столы, просмотр фильмов о ЗОЖ, участие в походах и спортивных соревнованиях – по пионерболу, подвижным играм, шахматам и шашкам, легкой атлетике, Всекубанская спартакиада «Спортивные надежды Кубани», Президентские состязания, Президентские спортивные игры, конкурс строя и песни, все ученики класса были допущены врачом и приняли участие в Фестивале ГТО)*

*(Слайд 21)* Безусловно, огромную роль на формирование здоровья школьников оказывает мой личный пример. У меня нет вредных привычек, я правильно питаюсь, регулярно занимаюсь плаванием, пилатесом, продолжаю выступать на соревнованиях спартакиады профсоюзов.

Я обладатель золотого знака ГТО. Для меня сдать нормы на золото было делом принципа и чести. Вслед за мной сдали нормы на золото мои дочь и муж, а также многие мои коллеги. Когда ученики узнают, что у меня золотой знак, это побуждает их тоже готовиться к сдаче норм, что в свою очередь неизбежно ведет к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В этом году я являюсь наставником молодого специалиста, для которого даю мастер-классы, организуем совместные уроки и внеурочные мероприятия.

*(Слайд 22)* Мне нравится организовывать различные массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Очень часто я провожу такие мероприятия не только на школьном, но и на районном уровне.

*- Всероссийский день самбо*

- Дни здоровья
- Площадки активности Мини-ГТО на летних спортивных площадках
- организация летней оздоровительной кампании
- Районная зарядка с инструктором
- акция «10000 шагов к здоровью»
- площадки активности на слете патриотических организаций района «Сыны Отечества»
- акция «Скажи нет вредным привычкам!»
- акция «Спорт против наркотиков» и т.д.

(Слайд 23) И не случайно мое педагогическое кредо звучит именно так:

«Что ни отдых – то активный, что ни праздник – то спортивный!»

Спасибо за внимание!