

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

Авиценна

*(Слайд 1)* Позвольте представиться. Меня зовут Оксана Александровна Ильюшенкова. Я учитель физической культуры гимназии №5 г. Сочи. Сохранение и укрепление здоровья гимназистов – один из целевых ориентиров в моей работе. И я учу детей быть активными и здоровыми.

*(Слайд 2)* Какое ваше первое воспоминание из детства? Что касается меня, то 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.

*(Слайд 3)* Занятия физкультурой и спортом, как один из ключевых аспектов здорового образа жизни, 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, в том числе знаниями и умениями того, как сохранить и укрепить свое здоровье. Так, в 2014 году я пришла работать в нашу гимназию.

*(Слайд 6)* Основными принципами моей работы в качестве учителя физкультуры, учителя здоровья – это принцип не навредить здоровью учащихся, а также принцип приоритета заботы о здоровье учащихся.

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

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

(Слайд 7) 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 8) На своих уроках я учу ребят осознанному, ответственному отношению к резервам своего здоровья, учу их оценивать объем и адекватность физической нагрузки, предлагая 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.

Совместно с ребятами мы анализируем данные, внесенные в дневники самоконтроля, корректируем физическую нагрузку с учетом их развития и индивидуальных особенностей.

Такая форма работы является хорошим стимулом для осознанного отношения ребят к своему здоровью, их мотивации к дополнительным занятиям физкультурой и спортом как важным условиям укрепления своего здоровья. Ребята кроме уроков активно включаются во внеурочную физкультурно-спортивную деятельность, посещают кружки и секции спортивной направленности, участвуют в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях.

(Слайд 9) Для организации работы кружков внеурочной деятельности, направленных на укрепление здоровья гимназистов, их физическое развитие, 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.

При такой системе моей работы как учителя здоровья мои ученики стали:

(Слайд 10)- неоднократными призерами Всероссийской олимпиады школьников по физкультуре;

(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)

(Слайд 11)- победителями и призерами соревнований различного уровня;

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

Легкоатлетический кросс допризывной молодежи в 2019 г. – бронзовые призы 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)

(Слайд 12) - обладателями золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия ГТО.

(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 13) 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.

(Слайд 14) Также регулярно с учениками и их родителями проводятся мероприятия по привитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

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

*(Слайд 16)* В своей гимназии я выступила с инициативой проведения ежедневной утренней аудиозарядки. И такая зарядка стала одной из традиций, способствующей созданию здоровьесберегающей образовательной среды нашей гимназии.

*(Слайд 17)* Даже в условиях дистанционного обучения я сохранила для учащихся всей школы проведение утренней аудиозарядки. 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 18)* С целью повышения мотивации к здоровому образу жизни я ежегодно организую в гимназии 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 19)* 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 20)* Еще в 1984 г. доктор медицинских наук Николай Степанович 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. В ходе занятий шахматами у ребят развиваются познавательная активность, внимание, память, а также самостоятельность, ответственность, сила воли, способность принимать решения в самых различных ситуациях.

(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, соблюдению здорового режима дня и необходимого уровня ежедневной двигательной активности.

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, составляющие каркас здоровьесберегающей среды нашей гимназии. 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!», поэтому в конце своего выступления, как и в конце своих занятий, я предлагаю вам со мной поиграть.

(Видео к презентации) Далее играю со всеми присутствующими в игру «Соку-бачивира», которая направлена на согласование работы правого и левого полушария головного мозга.

Спасибо за внимание!