



Краевой профессиональный конкурс
“Учитель здоровья”



Творческая презентация
“Я – УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ”

ИЛЬЮШЕНКОВА ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА

Учитель физической культуры
муниципального общеобразовательного бюджетного
учреждения гимназия №5 г. Сочи
имени Героя Советского Союза Туренко Евгения Георгиевича

2021 г.



КАКОЕ ВАШЕ ПЕРВОЕ
ВОСПОМИНАНИЕ ИЗ
ДЕТСТВА?





**МОИ РОДИТЕЛИ –
мой главный пример в жизни!**

МОЯ КОМАНДА



МОИ УЧИТЕЛЯ



ТИФЛОВА ЕЛЕНА ЛЕОНИДОВНА

Заслуженный учитель РФ,
основатель школы волейбола в Навлинском районе
Брянской области



МЕЛЬНИКОВА НАТАЛИЯ ЮРЬЕВНА

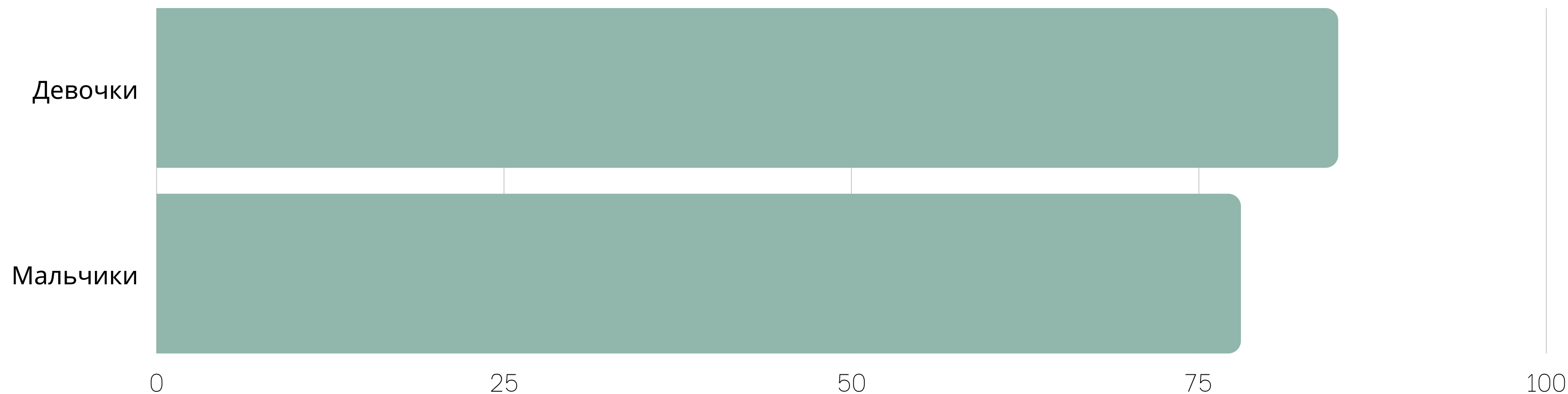
Зав.кафедрой истории цивилизации, физической
культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ,
д.п.н., профессор



“НЕ НАВРЕДИ!” – ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП МОЕЙ РАБОТЫ

ДОЛЯ ПОДРОСТКОВ В МИРЕ (%), ЧЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НИЖЕ РЕКОМЕНДОВАННОГО УРОВНЯ (МЕНЕЕ 1 ЧАСА В СУТКИ)*

* По данным исследования Всемирной организации здравоохранения в 2019 г.
(журнал The Lancet Child & Adolescent Health)



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА В ГИМНАЗИИ №5



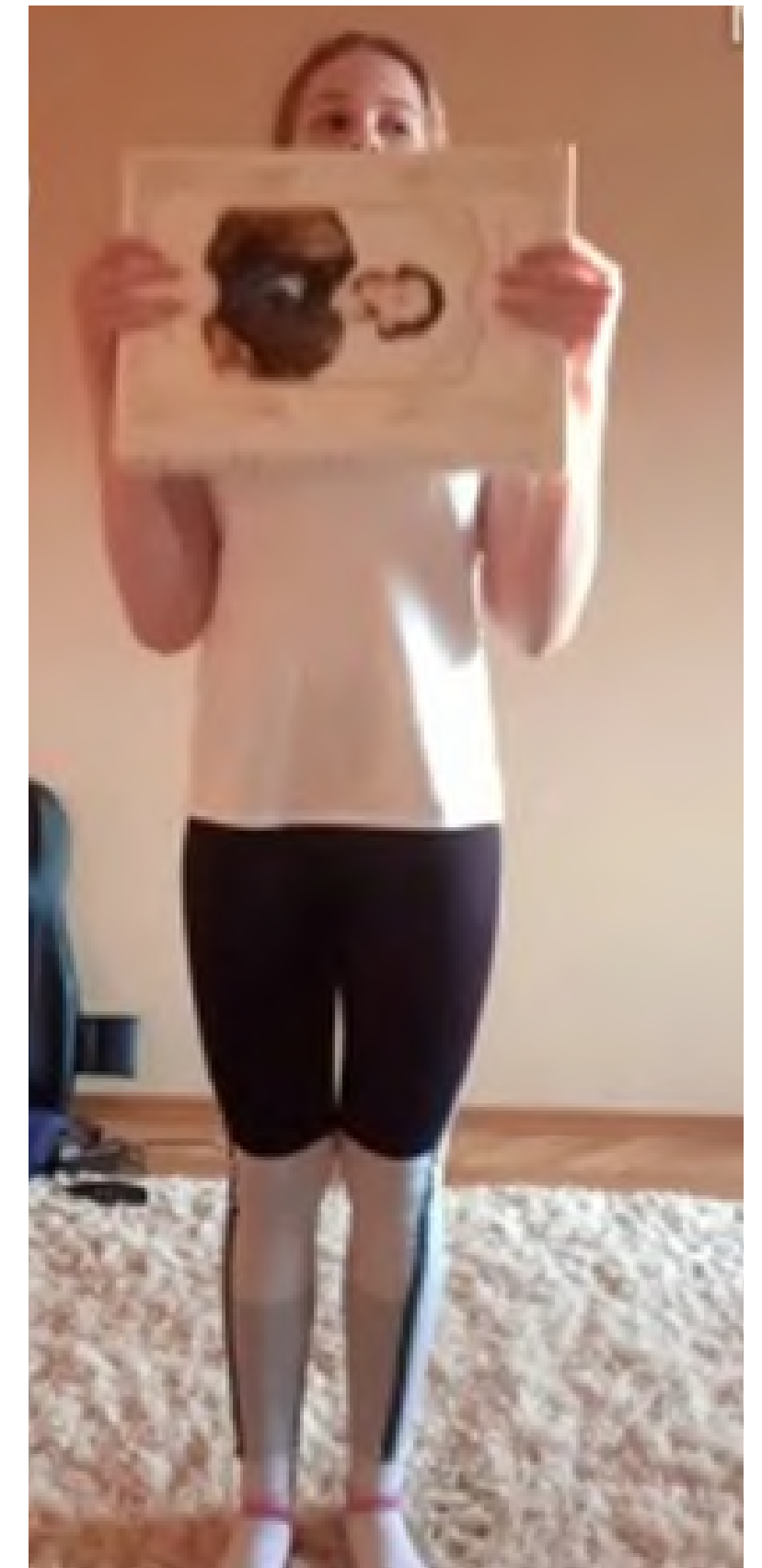
ДИСТАНЦИОННАЯ ЗАРЯДКА В ГИМНАЗИИ №5



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ
В КАЧЕСТВЕ
ИНВЕНТАРЯ**



**БЕЛЬЕВАЯ ВЕРЕВКА ВМЕСТО
СКАКАЛКИ**



**КНИГА А.С. ПУШКИНА
ВМЕСТО ГАНТЕЛЕЙ**

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дневник самоконтроля

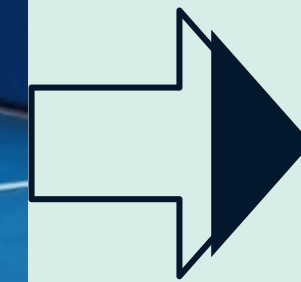
Фамилия И.В.
 Класс 9.В
 и Сош
 Маршак
 Самаров

Дневник самоконтроля
 ФИО - Маршак Самаров Самаров, Возраст - 16 лет, Класс - 9.В

№	Показатель	Дата					№	Показатель	Дата				
		10.04	11.04	12.04	13.04	14.04			10.04	11.04	12.04	13.04	14.04
1	Вс, кг	51,00	51,20	51,20	51,00	51	10	Самостоятельность	X	П	У	О	О
2	Рост, см	160	160	160	160	160	11	Совместимость со сверстниками	У	П	Х	У	О
Физические показатели:													
3	Температура артериальная (Температура)	36,5	36,5	36,5	36,5	36,5	12	Активность	О	Х	О	У	У
	- пульс 1 мин.	68	65	68	68	68	13	Соблюдение правил	+	+	+	+	+
	- в покое	131	129	133	121	130	14	Настроение	Х	Х	П	У	О
	- после легкой работы	19	20	21	21	19	15	Мотивация	Х	П	Х	У	У
4	Систолическое давление (мм.рт.ст.)	110	110	110	110	110	16	Мотивация	У	Х	У	Х	У
	Диастолическое давление (мм.рт.ст.)	70	70	70	70	70	17	Безопасность	-	+	+	-	-
	Разница между сист. и диаст. давлением	40	40	40	40	40	Примечание: + - хорошо, - - не хорошо, 0 - нормально, Х - очень плохо, П - плохо, У - удовлетворительно, О - хорошо.						
5	Сила мышц (напряженность)	+	+	+	+	+	Примечание: 1 - очень плохо, 2 - плохо, 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - очень хорошо.						
6	Скорость и выносливость при беге	+	+	-	+	+	Примечание: 1 - очень плохо, 2 - плохо, 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - очень хорошо.						
7	Скорость и выносливость при ходьбе	+	-	+	+	+	Примечание: 1 - очень плохо, 2 - плохо, 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - очень хорошо.						
8	Скорость и выносливость при прыжках	-	-	+	+	+	Примечание: 1 - очень плохо, 2 - плохо, 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - очень хорошо.						
9	Скорость и выносливость при метании	+	-	-	+	+	Примечание: 1 - очень плохо, 2 - плохо, 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - очень хорошо.						

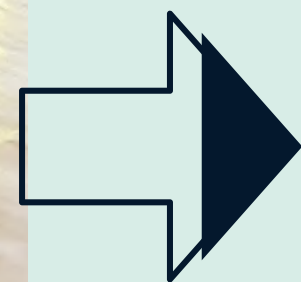


ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ИГРОВОЕ ГТО

Программа реализуется на протяжении 5 лет в 1-4 и 5-9 классах



СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ

Программа реализуется на протяжении 2 лет в 10-11 классах

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2020-2021 УЧ.ГОД:

- ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП - 259 УЧАЩИХСЯ, ИЗ НИХ - 14 ПОБЕДИТЕЛЕЙ, 28 ПРИЗЕРОВ;
- МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП - 10 ЧЕЛОВЕК, ИЗ НИХ 7 ПРИЗЕРОВ;
- РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - УЧАСТВОВАЛИ 4 ЧЕЛОВЕКА





БРОНЗОВЫЕ ПРИЗЕРЫ КРАЯ ВСЕКУБАНСКОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ “СПОРТИВНЫЕ НАДЕЖДЫ КУБАНИ”



БРОНЗОВЫЕ ПРИЗЕРЫ ЗОНЫ КРАЯ ЛЕГКОАТЛЕТического КРОССА ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ



СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ТУРНИРА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА КУБОК ГУБЕРНАТОРА

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС “ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ”

Количество учащихя, 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

ФЕСТИВАЛЬ ГТО





**ШКОЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ
“ОЛИМПИА”**





ЕЩЕ В 1984 Г. ДОКТОР
МЕДИЦИНСКИХ НАУК
Н.С. ЗАНОЗДРА
ПРЕДЛАГАЛ ИГРУ В
ШАХМАТЫ КАК РЕЦЕПТ
ОТ ДЕТСКОЙ
ГИПЕРТОНИИ.

Я - КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

ВСЕ 38 УЧЕНИКОВ
КЛАССА ЗАНИМАЮТСЯ В
СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ
И СЕКЦИЯХ:



ФУТБОЛ – 6;
ТХЭКВОНДО ИТФ – 5;
ХОРЕОГРАФИЯ – 16;
КОННЫЙ СПОРТ – 1;
ГИМНАСТИКА – 2;
БОРЬБА – 2;
ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА – 1;
ШАХМАТЫ – 5.



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

БЕСЕДЫ СО ШКОЛЬНЫМ ВРАЧОМ И МЕДСЕСТРОЙ

КРУГЛЫЕ СТОЛЫ

ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ О ЗОЖ

УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ И СПОРТИВНЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ

ВСЕ УЧЕНИКИ КЛАССА БЫЛИ ДОПУЩЕНЫ ВРАЧОМ И
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ ГТО

ДЕЙСТВУЮЩИЙ УЧАСТНИК СПАРТАКИАДЫ ПРОФСОЮЗОВ



ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР



**ОБЛАДАТЕЛЬ
ЗОЛОТОГО ЗНАКА ГТО**

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- **ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ САМБО**
- ДНИ ЗДОРОВЬЯ
- **ЗОНЫ 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.**



**ЧТО НИ ОТДЫХ - ТО АКТИВНЫЙ,
ЧТО НИ ПРАЗДНИК - ТО СПОРТИВНЫЙ!**

