

Учитель физической культуры МАОУСОШ №4

им. Я.Ф.Шапошникова, А.Г. Стрюкова

Бондаренко Алексей Александрович

Текст выступления к творческой презентации «Я - учитель здоровья»

СЛАЙД 1

Здравствуйте, уважаемые члены жюри и коллеги! Я, Бондаренко Алексей Александрович, учитель физической культуры МАОУСОШ №4 им.Я.Ф.Шапошникова, А.Г. Стрюкова Успенского района, также являюсь тренером по баскетболу.

С 2017 года работаю в школе, постоянно учусь новому: прохожу курсы, посещаю семинары, читаю научную литературу, что в свою очередь помогает мне стать компетентнее и профессиональнее в своём деле жизни. Я стремлюсь к достижению высоких результатов в своей деятельности, принимаю активное участие в муниципальных и краевых конкурсах, получаю новые знания и опыт от старших коллег.

СЛАЙД 2

Сегодня хотел бы с вами поговорить на очень актуальную тему - влияние информационно-компьютерных технологий на организм подростка.

СЛАЙД 3

На данный момент мы видим, что уровень здоровья наших детей значительно снизился, физическая культура перестала носить массовый характер. Заглянув в любой класс, можно заметить детей с ограничениями здоровья, а также полным освобождением от занятий физической культурой, следствием этого я считаю большую эмоциональную нагрузку, обилие развлечений и соблазнов в современном мире.

СЛАЙД 4

На сегодняшний день дети проводят много времени в сидячем положении за компьютерами и гаджетами, что в свою очередь доказывает нам, что развитие современных технологий с каждым годом усугубляет

здоровье наших детей, и, если не бороться с этим, то всё обязательно откликнется в будущем.

СЛАЙД 5

Основную массу заболеваний человек получает в юном возрасте, прежде всего из-за малоподвижного образа жизни. Помните одну истину, что человек рожден, чтобы двигаться. Посмотрев на детей в детском саду, мы отметим, что они постоянно находятся в движении: бегают, прыгают естественно и свободно. А с приходом в школу, ребята проводят в сидячем положении по несколько часов в день, к тому же в свободное время многие находятся в виртуальном мире. В последнее время стало проявляться такое заболевание как «намофобия», когда ребенок не может расстаться со своим телефоном. Из-за данного процесса развиваются определенные проблемы, такие как искривление позвоночника, ожирение, ухудшение зрения и сердечного ритма. Не стоит забывать, что информационные технологии предназначены нам для достижения цели, улучшения личных показателей, саморазвития. Ведь это всего лишь инструмент для улучшения нашей жизни.

СЛАЙД 6

Именно поэтому быть учителем здоровья не только престижно, но и ответственно, ведь в школьном возрасте мы формируем здоровую, гармонично сложенную личность.

СЛАЙД 7

Так как же найти выход из этой проблемы? Необходимо мотивировать детей. Без мотивации все слова бесполезны. Прежде всего, я старюсь быть примером для своих учеников, показываю им, что мир физической активности увлекателен и полезен, чем виртуальный.

Самое сложное - это найти долговременную мотивацию. По данному направлению я работаю индивидуально с каждым учеником. Прежде всего, надо понять, каким хочет быть ребенок, и что для этого надо, а после искать пути к достижению цели, а по положительному итогу дать ему эмоциональный толчок. Так же хотелось бы отметить тот факт, что я

поощряю своих учеников хорошим словом или оценкой, когда вижу стремление и старания на своих уроках.

СЛАЙД 8

Беседы с родителями и учениками являются неотъемлемой частью моей работы. Многие родители не считают физическую культуру важным предметом в школе, отдают предпочтение другим урокам. Моя задача - доказать обратное. С родителями я говорю не только о важности физической культуры, но и о последствиях её отсутствия. Рассказываю о заболеваниях, которые могут получить их дети и, что во взрослой жизни уже будет тяжело исправить сформировавшийся костно-связочный аппарат. Многие родители забывают, что они являются главным примером для своих сыновей и дочерей, поэтому прошу, чтобы они также привлекали и занимались физической культурой вместе с ними.

На классных часах с помощью видео и презентаций я показываю детям принципы работы нашего тела, а также последствия малоподвижного образа жизни. Еще рассказываю увлекательные истории, где физическая культура помогла людям победить болезни или добиться невозможного.

СЛАЙД 9

Немаловажной и обязательной частью урока считаю физкультминутки, ведь многие стали забывать о них. Во время занятий учащиеся получают эмоциональный разряд, уменьшают риск развития заболеваний, не застаивается кровь в нижней части туловища.

СЛАЙД 10

В свои уроки я стал внедрять дополнительные упражнения для развития плечевого пояса и мышечного корсета. В плечевом поясе есть ряд мышц фиксирующих лопатку, их слабость не позволяет полноценно выполнять движения в плечелопаточном комплексе, а также происходит смещение плечей вперед, что вызывает смещение позвонков и компрессию артерий идущих к голове. Мышечной корсет является основным

фиксирующим элементом нашего организма, поэтому слабость мышц также скажется на общем состоянии организма .

СЛАЙД 11

Закрепляющим элементом своей работы считаю соревновательную деятельность. В нашей школе мы проводим различные соревнования и турниры по военно-прикладным видам спорта. Например, турнир «Памяти А.Н. Леонидова» учителя ОБЖ МБОУСОШ №4.

СЛАЙД 12

А также Рождественские Олимпийские Игры совместно с представителями Духовенства, и соревнования по различным видам спорта

СЛАЙД 13

Детям необходимо соперничать, самоутверждаться, показывать свои успехи, что в свою очередь является важным этапом воспитания здоровой личности.

СЛАЙД 14

В заключении хотелось бы добавить, что каждый день я прихожу на работу и занимаюсь любимым делом, воспитываю в детях любовь к физической культуре, честность, ответственность, дети достигают новых высот, становятся крепче физически, и ментально. Мне всегда приятно видеть успехи ребят.

СЛАЙД 15

Спасибо за внимание!