



Краевой профессиональный конкурс
"Учитель здоровья"



Творческая презентация
"Я - УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ"

ИЛЮШЕНКОВА 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 О СЕБЕ ИЗ
ДЕТСТВА?





МОИ РОДИТЕЛИ

мой главный пример в жизни

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

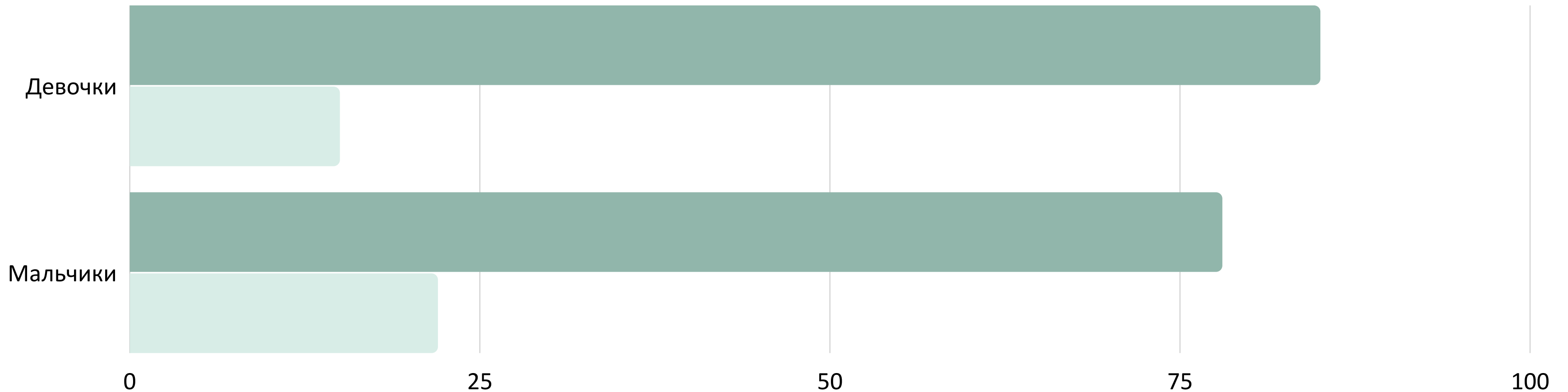
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ





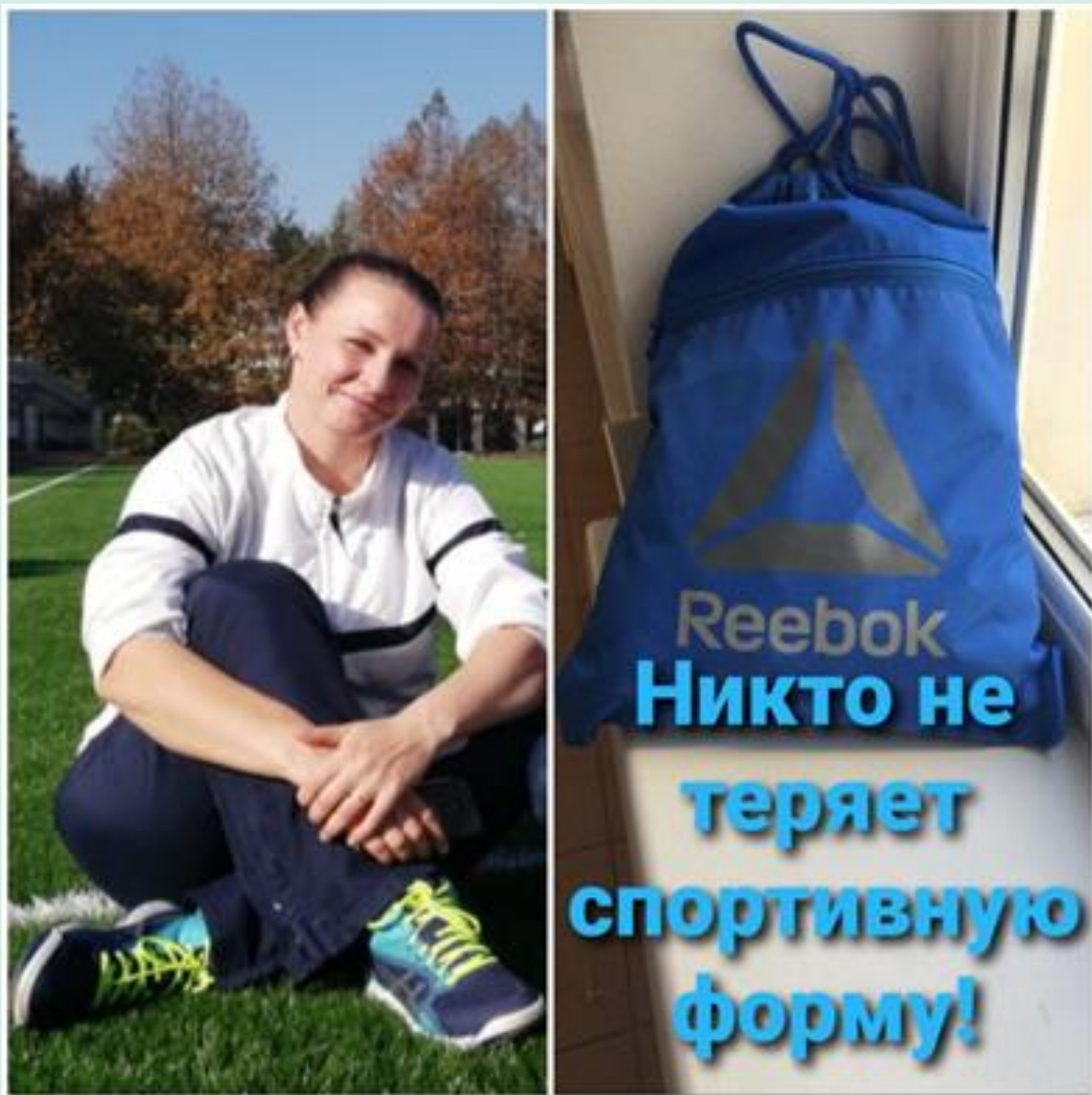
ДОЛЯ ПОДРОСТКОВ В МИРЕ, ЧЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НИЖЕ РЕКОМЕНДОВАННОГО УРОВНЯ (МЕНЕЕ 1 ЧАСА В СУТКИ)*

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



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЫЛИ ЛИШЕНЫ ПРИВЫЧНЫХ УСЛОВИЙ



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА В ГИМНАЗИИ №5

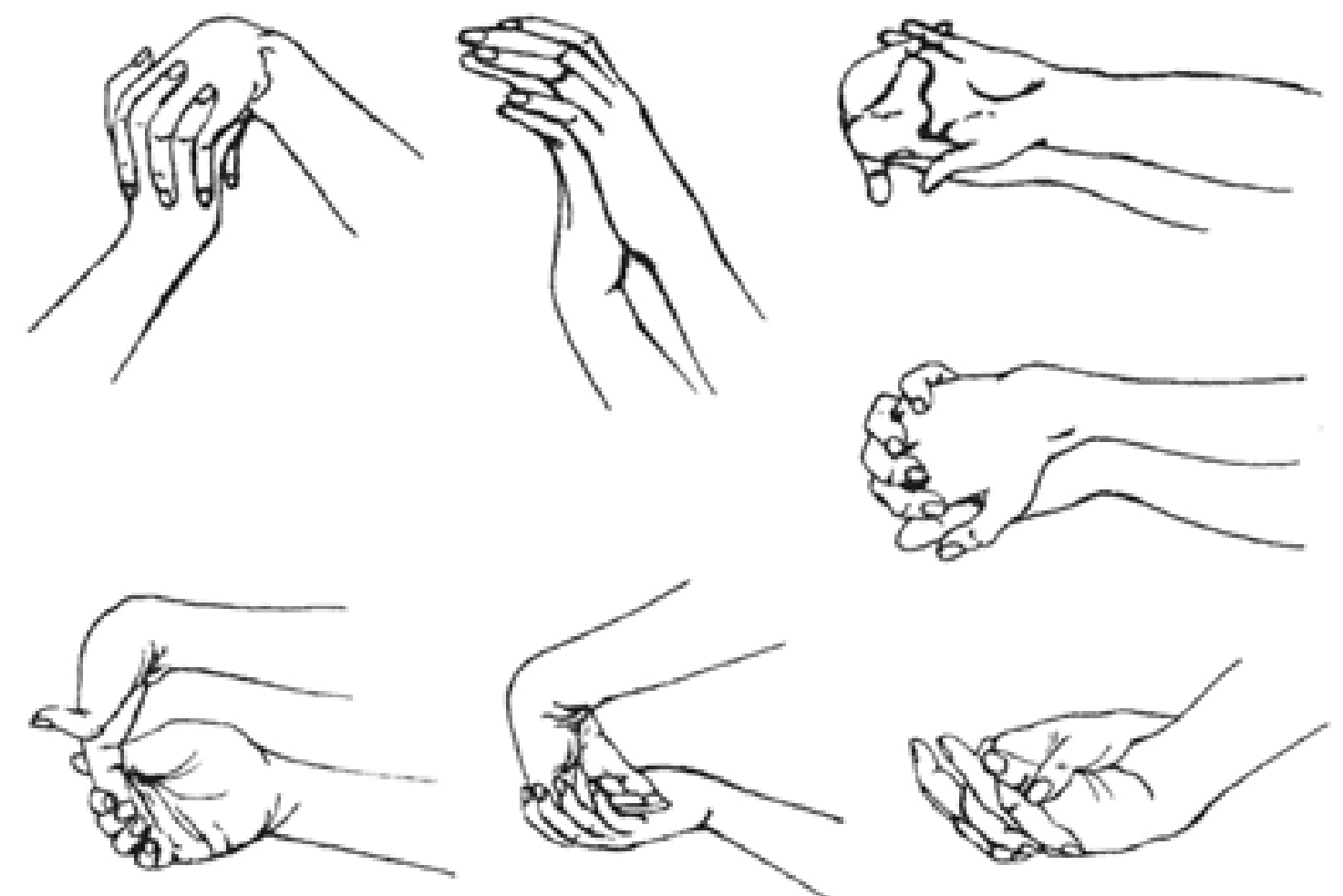
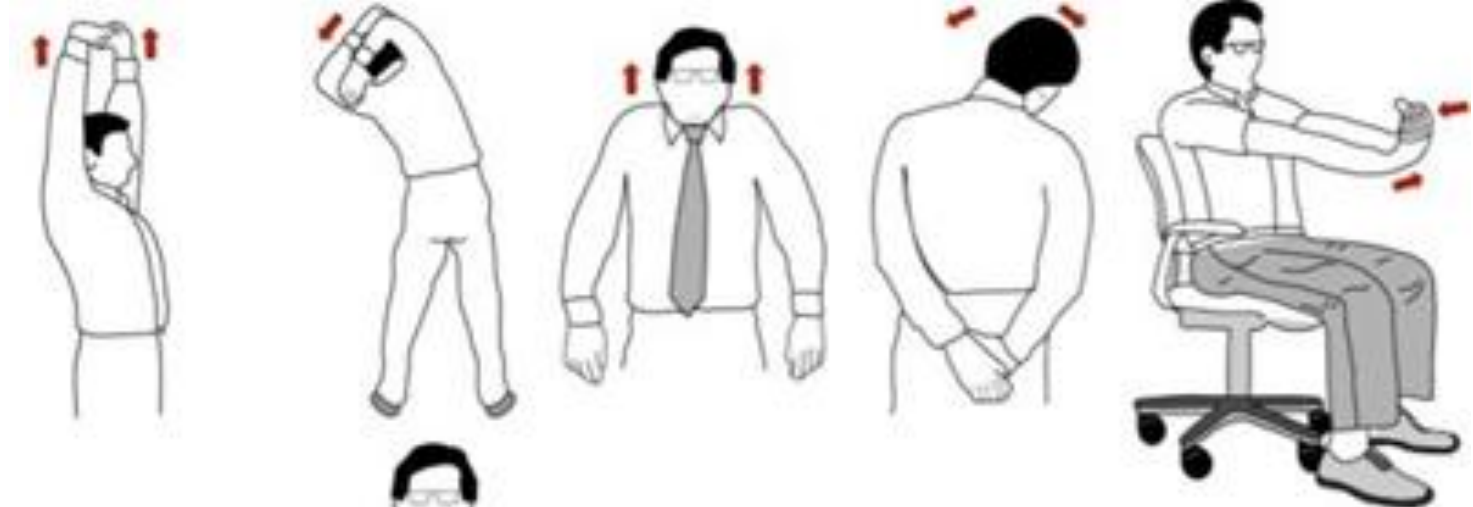


ДИСТАНЦИОННАЯ ЗАРЯДКА В ГИМНАЗИИ №5



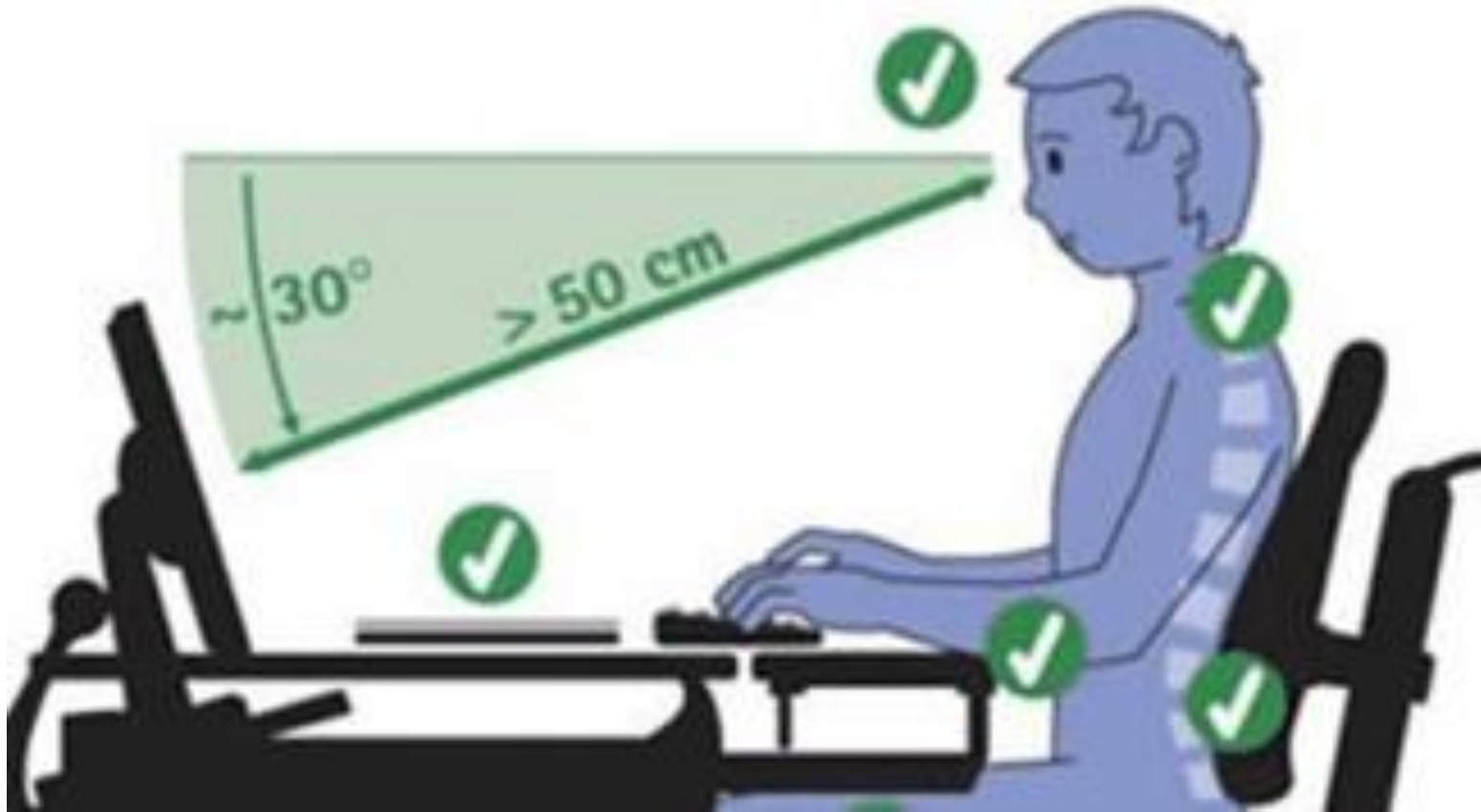
ДИСТАНЦИОННАЯ ЗАРЯДКА В ГИМНАЗИИ №5





**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ РАБОТЕ ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ**

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРРОМ



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



ФОРМЫ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

ГРУППОВАЯ РАБОТА В ZOOM

Преподаватель вместе с учениками выполнял комплекс упражнений и делал их разбор

ДИСТАНЦИОННО- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ и упражнений из калистеники (системы силовых упражнений с собственным весом)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ В
КАЧЕСТВЕ ИНВЕНТАРЯ**



**БЕЛЬЕВАЯ ВЕРЕВКА ВМЕСТО
СКАКАЛКИ**



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

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



Дневник самоконтроля
Ученица Морской гимназии, возраст - 16 лет, класс - 9.В

№	Показатели	Дата					№	Показатели	Дата				
		11.04	11.04	12.04	12.04	13.04			11	12	13	14	15
1	Вс, кг	51,00	51,20	51,20	51,00	51	10	Самоуверенность	X	П	У	0	0
2	Рост, см	160	160	160	160	160	11	Соблюдение правил	У	П	X	У	0
Регулируемые показатели						Соблюдение самоконтроля и правил гит							
3	Температура артериальная (вечер)	36,5	36,5	36,5	36,5	36,5	12	Активность	0	X	0	У	У
	- утром	36,5	36,5	36,5	36,5	36,5	13	Соблюдение правил	+	+	+	+	+
	- в школе	36,5	36,5	36,5	36,5	36,5	14	Настроение	X	X	П	У	0
	- после школы	36,5	36,5	36,5	36,5	36,5	15	Мотивация	X	П	X	У	У
4	Среднее артериальное давление (вечер)	119	120	121	121	119	16	Активность	У	X	У	X	У
Регулируемые показатели						Соблюдение правил							
5	Среднее артериальное давление (утро)	119	120	121	121	119	17	Соблюдение правил	-	+	+	-	-
6	Среднее артериальное давление (в школе)	119	120	121	121	119	Ученица: 9.В класс, 11.04 - 13.04, 12.04, 13.04, 14.04, 15.04, 16.04, 17.04						
7	Среднее артериальное давление (после школы)	119	120	121	121	119	Тема: 21.04 - 11.04 класс и 11.04 класс за						
8	Среднее артериальное давление (вечер)	119	120	121	121	119	классов 11.04 - 11.04 класс						
9	Среднее артериальное давление (утро)	119	120	121	121	119							

РЕЗУЛЬТАТЫ

- ➔ НАСЫЩЕННЫЕ УРОКИ, ИСКЛЮЧАЮЩИЕ ТРАВМАТИЗМ
- ➔ БАЗА КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ
- ➔ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ
- ➔ ПРИОБЩЕНИЕ К ЦЕННОСТЯМ ЗОЖ НЕ ТОЛЬКО УЧЕНИКОВ ГИМНАЗИИ, НО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ
- ➔ СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ОЛИМПИАДАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ
- ➔ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ВЕСТИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



**ШКОЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ
"ОЛИМПИА"**



ФЕСТИВАЛЬ ГТО В ГИМНАЗИИ №5



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

