Рассказ-эссе

«Учитель, образ его мыслей, — вот что самое главное

во всяком обучении и воспитании...»

(А. Дистервег)

«Будь собой! Никогда не сдавайся! Борись, двигайся…Поднимайся!» - таков мой девиз по жизни. Еще в школе моим любимым уроком была физкультура. И причина не в том, что на нем не задают домашних заданий и не надо отвечать у доски. Мне всегда было интересно другое: бегать, прыгать, играть в команде, одним словом, быть постоянно в движении. Но особую любовь я всегда испытывала к бегу. Именно он и по сей день остается для меня неотъемлемой частью жизни…

Прошло время. Я стала учителем ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Теперь я стараюсь показать на личном примере важность занятий спортом и ценность здорового образа жизни. Тем самым повышаю мотивацию детей к саморазвитию через различную двигательную активность. Я сама с удовольствием участвую в соревнованиях различного уровня, спортивно-массовых мероприятиях и часть своего свободного времени посвящаю тренировкам. Убеждена в том, что очень важно заботиться о своём здоровье, поддерживать, сохранять и укреплять его. Эту задачу я, как учитель физической культуры, считаю самой важной в своей практике.

Физкультура и здоровье… Как связаны эти понятия? Для меня урок физкультуры – это не только время, отведенное для занятий с детьми по выполнению учебной программы, но и возможность мотивировать их на развитие. К сожалению, не все дети воспринимают физкультуру как урок, приносящий пользу. Более того, есть дети, освобожденные от занятий спортом. Что же делать? Выход есть.

Одной из самых эффективных и актуальных форм является индивидуальный учебный проект. Несколько лет назад мы с ребятами решили принять участие в школьном конкурсе проектов «Учитель + ученик» и к сегодняшнему дню накопили уже большой опыт по созданию индивидуальных исследовательских и практико-ориентированных проектов.

Я считаю, что огромная значимость этой работы заключается в том, что ребёнок,

во - первых, выбирает действительно актуальную для себя тему, связанную со своим личным здоровьем и физическим развитием. Во - вторых, в ходе работы над проектом происходит мощный процесс самопознания. В - третьих, ребёнок непосредственно учится на практике, получая личный опыт технологий здорового образа жизни. У ребёнка формируется осознанная мотивация к заботе о своем здоровье, к его сохранению и укреплению.

Приведу примеры наиболее интересных проектов.

Тема нашего первого проекта, с которым мы выступили в 2016 году с ученицей 11 класса на школьном конкурсе, - «Значение занятий фитнесом на уроках физической культуры для девушки - подростка». Гипотеза проекта - включение фитнеса в уроки физической культуры способствует укреплению и совершенствованию физической формы девушек и формирует у них положительное отношение к занятиям. В рамках данной работы мы проводили анкетирование об отношении девушек к урокам с элементами фитнеса. Далее в начале учебного года и в конце было проведено тестирование на уровень развития физических качеств и работоспособности. В итоге сверили результаты и выявили динамику, которая оказалась положительной и подтвердила нашу гипотезу.

«Как найти свой спорт?» - тема еще одного проекта. Целью его был выбор оптимального спортивного направления путём анализа влияния разных видов атлетики на организм. Был определен список качеств и проведен сравнительный анализ их развития у двух людей, один из которых занимался лёгкой, другой - тяжёлой атлетикой. В результате работы установили, что преимущество у занятий лёгкой атлетикой, так как весомо-значимое для человека качество выносливость более развита у человека, занимающегося именно ею. Физические качества легкоатлета более разнообразны, чем тяжелоатлета. Не зря лёгкую атлетику называют королевой спорта.

Были у нас и другие интересные проекты: «Нестандартные формы преподавания уроков физической культуры как мотивация и способ повышения интереса к занятиям спортом», «Жизнь с самокатом», «Развитие общей физической подготовки при самостоятельных занятиях», «Профилактика плоскостопия», «Координация движения», «Не навреди» - проект о дилемме: что выбрать: диету, правильное питание или занятия спортом.

Из последних работ хочется отметить наш проект «Необычные соревнования». Цель его - познакомить учащимся своих сверстников с необычными соревнованиями, которые проходят по всему миру. Исходя из результатов анкетирования мы узнали, что большая часть опрошенных были незнакомы с такими состязаниями. Кроме этого, мы организовали сами такие необыкновенные соревнования «Подача вслепую». По итогам состязания сделали вывод, что заинтересовать и замотивировать к саморазвитию можно, идя нестандартным путем. Мы увидели, что это повысило интерес к саморазвитию (даже в такой необычной форме), повысило эмоциональный подъём не только на один день, на время проведения соревнований, но и на время подготовки к ним. А также это способствовало сплочению коллектива, команды, компании. Мы в состоянии сами разнообразить свой досуг оздоровительными, креативными, спортивными, весёлыми мероприятиями!!! Это лучше, чем проводить бесцельно время в телефонах, за ноутбуками и губить своё здоровье вредными привычками. Мы за ЗОЖ!!!

В работе с вышеназванными проектами я выполняла роль тьютора, но у меня были и лично разработанные и реализованные проекты. Я приняла участие в конкурсе на лучшую постановку физкультурной работы и развитие массового спорта среди общеобразовательных организаций Костромской области в номинации «Образовательные технологии в формате дистанционного обучения». Разработала учебное занятие по физкультуре в формате онлайн в виде отснятого видео с упражнениями с целью заставить многих оторваться от компьютера и наконец -то заняться спортом (даже ради любопытства узнать, на что сам ты способен?!). Я выбрала упражнения из разных фитнес-направлений: глайдинг, брейклетикс, силовая аэробика - и все упражнения выполнялись с использованием подручных материалов (салфетки, бутылки с водой и т.д.).

Наше физическое и психологическое здоровье неразделимы. Давайте выберем активную жизненную позицию: найдем себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

Физическая культура — это платформа, где создаются условия для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности. А ведь каждому из нас дано право на свободный доступ к физкультуре и спорту. Правда, чтобы воспользоваться им, недостаточно одного желания, необходимо иметь сильный характер. И мой любимый предмет «Физическая культура» создает надежную базу жизненно важных знаний и умений в области здоровья и культуры. Выбор здорового образа жизни всегда остается за самим человеком.

Успех достигается только тогда, когда полностью отдаёшься любимому делу.

Будьте здоровы, а следовательно – счастливы!!!