

Спорт в жизни лицеистов.



***«Когда учителя работают вместе, командой единомышленников,
Помогают друг другу, повышают свое педагогическое мастерство,
Они получают больше удовольствия от работы и лучше учат»***

Ребенок – это не сосуд, который нужно заполнять, а факел, который нужно зажечь. Для этого и нужно создать систему работы.

Перед нами встала цель создать условия для эффективной работы, для развития творческой индивидуальности учителя и обучающегося, овладение новыми педагогическими технологиями и созданием толерантных отношений с воспитанниками, родителями, коллегами. Ставя перед собой эту цель, каждый учитель решает перед собой определенные задачи: повышение познавательной активности, охрана своего здоровья и здоровья учащихся, физическое и эстетическое воспитание. Огромная работа ведется по патриотическому воспитанию.

Уже не первый год мы обсуждаем основные концепции воспитания учащихся, используя в своей работе не только опыт передовых методик, но и творческий подход к воспитанию подрастающего поколения.

В работе методического объединения были удачи и промахи, победы и ошибки, но главное - поиски путей, которые мы ищем вместе, опираясь не ценностные ориентиры: отечество, семья, здоровье, культура, школа.



ЭССЕ «Моя педагогика»

А.Л.Просвирнова,
учитель физической культуры
МАОУ лицея №38



Я часто задаю себе вопрос: почему я выбрала профессию учителя? Профессию, философией которой является одно – любовь к детям и стремление передать им частичку себя. Оглядываясь назад, я понимаю, что мой выбор не случаен. Ведь с детства мне нравилось бегать наперегонки, прыгать, ходить на лыжах, кататься на коньках. Вся моя жизнь связана с физкультурой и спортом, поэтому я и выбрала эту профессию.

И вот я учитель физкультуры. Я в школе работаю более четверти века. День мой начинается в школе, домой прихожу вечером, уставшая, но счастливая. Счастье состоит в том, что я чувствую себя нужной в школе. В школе я живу, дышу, творю, радуюсь.

Это профессия или призвание, данное свыше? Хорошо, когда то и другое, потому что быть полностью счастливой можно лишь тогда, когда делаешь то, что любишь. И я считаю это здорово! Существует глубокое заблуждение, что занятие спортом способствует лишь развитию тела и никак не влияет на внутренний мир ребенка и его мировоззрение. Однако именно активное движение всегда позволяет быть детям в высоком жизненном тоне и является залогом его успешного развития. Я уверена: физическая культура обладает великой силой!

Я помню время, когда урок физкультуры считался второстепенным, к нему относились в некотором роде как к развлечению. Выбрав профессию учителя физической культуры, я определила для себя задачу: повисить престиж своего предмета, поставить его в один ряд с другими учебными дисциплинами, доказать его значимость в физическом, духовном и эстетическом воспитании личности ребенка, будущего гражданина нашего Отечества.

Ядром моей педагогической философии является убеждение, что здоровый и развитый ребенок – главная ценность общества. Мы часто слышим: дети - наше будущее. Я формирую это будущее. И то, насколько дети будут успешны, а значит, счастливы, полезны для общества, зависит от состояния их здоровья, зависит от меня.

На уроках физической культуры я учу детей преодолевать себя, быть дисциплинированными. Помогаю им впервые задуматься над своим отношением к тому, что ему «хочется», и к тому, что «надо» для здоровья, а, следовательно, для себя. А какое это счастье - открытие в себе чувства победы над собой?! Суметь заставить себя сделать чуть-чуть больше, чем ты можешь, преодолеть свою слабость – этому учит только физкультура, этому учу я на своих уроках.

Моя педагогическая философия – научить детей верить в себя!
Даешь СОТВОРЧЕСТВО учителя и ученика!

Я убеждена: образование нельзя дать, его можно только обрести. Образование – это внутренняя работа души и тела, это постоянная рефлексия, пересмотр собственного опыта в свете великих идей и достижений человечества, современных открытий и обретение в связи с этим уникальности – собственного Имени. Обращение к внутренней силе собственного тела помогает человеку обрести себя, свою индивидуальность, обеспечивает реализацию главной цели работы учителя – воспитание не только и не столько тела, сколько души человека через преобразующую силу занятия спортом. Быть вместе с детьми, вместе творить и обретать – вот моя философия сотрудничества, сотворчества, основанная на неравнодушии и любви, любви к детям, к профессии, к жизни. Дети мне отвечают тем же.

Сейчас многие люди живут по моде. Но мода – это не только форма причёски. Мода – это и особенность поведения, и образ жизни. Поэтому моя педагогическая философия заключается в организации своей работы так, чтобы мода на здоровье, здоровый образ жизни стали потребностью каждого воспитанника. Я счастлива, если это сбудется, осознавая, что в этом есть и частица моего труда.



Уроки физкультуры глазами учеников

Обучение в лицее – это большой, но очень интересный труд. Каждый день мы узнаем что-то новое, учимся решать нестандартные задачи. Для лучшего усвоения материала нашему организму необходимо постоянно быть в тонусе, поэтому в нашем расписании есть 3 урока физкультуры. Благодаря этому мы не так сильно устаем, а мышцы постоянно развиваются.



Каждый год в лицей приходят новые ребята, и у всех в прошлых школах были разные уроки физкультуры. Сначала, увидев небольшой спортивный зал, мы думаем, что нас ждет скучная научная работа, но, побывав на первом же занятии, меняем свое мнение. Мы переполнены энергией и не хотим уходить. Эти позитивные эмоции дают нам заряд на весь день. Кроме того, групповые задания или задания в парах сплочают нас, что делает класс более дружным.

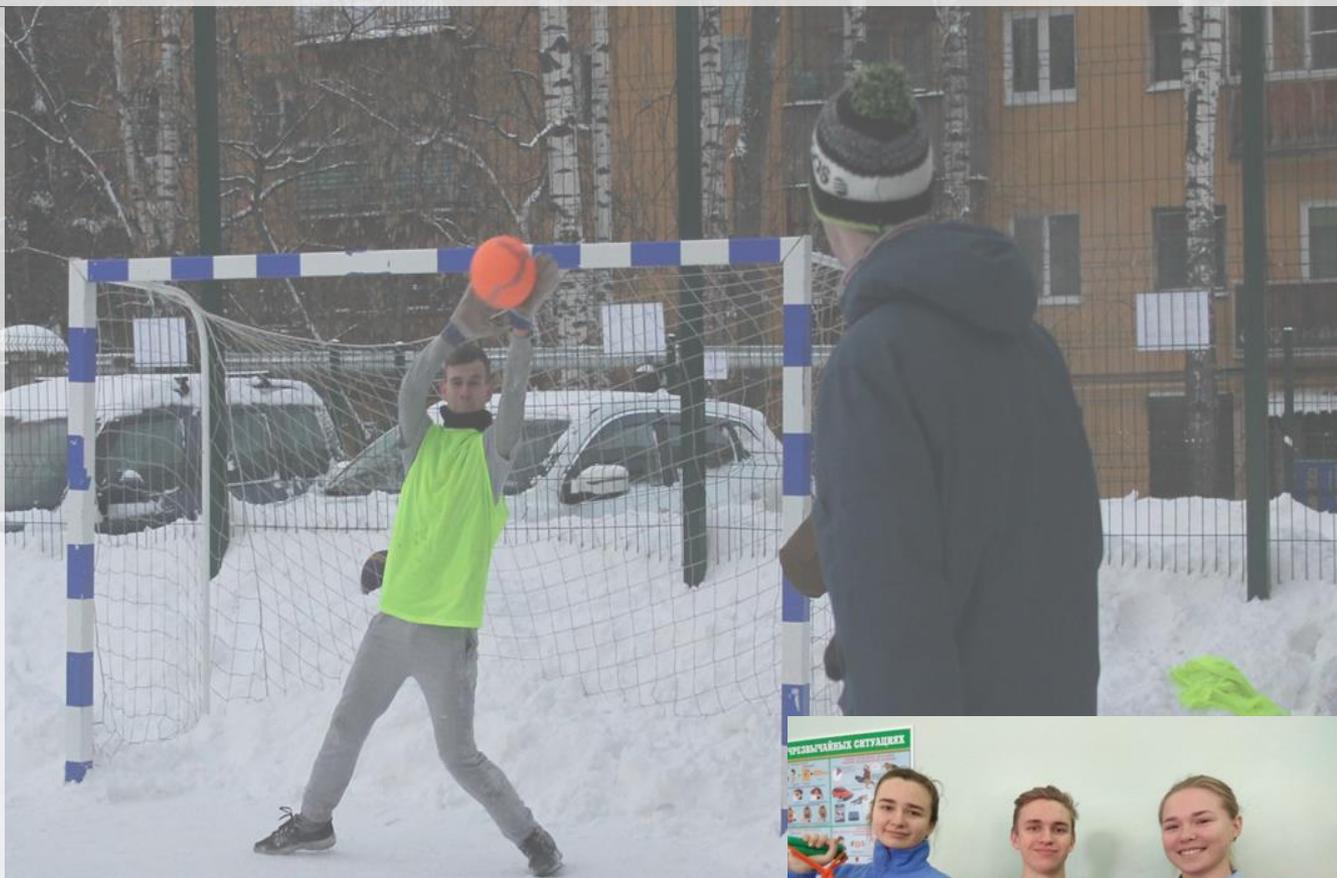


Командная работа на уроках



В нашем лицее есть огромное количество специализированного оборудования для проведения полноценных уроков физкультуры. В небольшом, но практичном зале мы занимаемся в плохую погоду, а так же во время второй четверти гимнастикой. Кроме того, у нас есть второй зал с разнообразными тренажерами, подходящими для развития отдельных групп мышц. Мы любим проводить там уроки. Это весело и полезно. Всем очень нравятся уроки физкультуры, потому что они никогда не бывают скучными, а так же всегда разнообразны.

В хорошую погоду мы занимаемся на спортивной площадке около лицея, там мы часто играем в различные подвижные игры. Наша излюбленная игра - это футбол. В него с удовольствием играют не только мальчики, но и девочки. Так же мы занимаемся на стадионе "Водник", где мы обычно сдаем нормативы по бегу на короткие и длинные дистанции, прыжкам в длину. В холодное время года занятия проходят в парке Кулибина, где мы катаемся на лыжах. Территория парка достаточно большая, что делает урок на лыжах интереснее. Благодаря нашим хорошим учителям, на уроках мы никогда не сидим на месте, а от занятий у нас остаются только положительные эмоции. Уроки физкультуры, как перезагрузка для нас.



Я считаю, что физкультура – это один из самых важных уроков, ведь благодаря ему мы чаще можем быть на свежем воздухе, у нас не бывает перенапряжений и мы всегда в хорошем настроении.



Учащиеся 10 группы: Лисунов Никита и Левушкина Екатерина



Уроки на улице.

Спортивно-массовая работа в 2018-2019 учебный год.

Дата	Название мероприятия	Статус	Кол-во участников	Места	Сроки
2018-2019 учебный год					
сентябрь	Локо баскет	город	11	4	1 четверть
08.10.2017	Олимпиада по физкультуре	лицей	25	6 победителей	
09.10.2017	Мини-футбол 9-11 классы	район	10	4	
Октябрь-	Педагогический конкурс «Обобщение педагогического опыта»	Россия	Просвирнова А.Л	1 и 2	
октябрь	Знаменная группа	лицей	6		
октябрь	Акция «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	Всероссийская	Просвирнова А.Л		
Сентябрь-май	Сдача норм ГТО	Россия	26		
29.10.18 02.11.18	Товарищеская игра по баскетболу с гимназией № 53	район	15	победа	
30.10.18 01.11.18	Товарищеская игра по баскетболу со школой № 46	район	15	победа	
31.11.18	Товарищеская игра по волейболу со школой № 54	район	18	победа	

11.11.18	Первенство города по стритболу	город	10	2-3 место	2 четверть
15.11.18	Акция «За здоровье и безопасность наших детей»-флэшмоб	область	18		
18.11.18	Кубок абитуриента ННГУ по шашкам	город	3	Кузьмина (27) 1 место Соловьева (20) 2 место Барахтин (24) 3 место	
19-27.11.18	Кес Баскет юноши	район	12	1 место	
25.11.18	Кубок абитуриента ННГУ по настольному теннису, бадминтону	город		Воскобойников Д. 14 3 место, Гончарова А. 11-2 место	
26.11.18	Олимпиада по физкультуре	район	9	Кудряшов Михаил (4)-1 место Длужинская Анна(15) -2 место Кобышко Н.15- призер	
29.11.18	Кес Баскет девушки	район	10	1 место	
15 ноября	Флешмоб «За здоровье и безопасность наших детей», изготовление буклетов и листовок	Областная акция	40		
13.12.18	Участие в Федеральном проекте «Безопасные дороги»	Федеральный проект	30	Победители: Созинов К. 25, Злобин И. 25, Просвирнова А.Л., Муртазин Р.Э., Соколов Илья 23, Марасанов А.5	
декабрь	Кес Баскет девушки	город	10	4	
декабрь	Кес Баскет юноши	город	12	3	



Малоподвижный образ жизни влечет за собой такие опасности, как ожирение, атеросклероз, инсульты, мигрени и прочие недуги. Выход есть – начать заниматься спортом.

После занятий физкультуры:

- улучшается мышечный тонус, увеличивается выносливость и сила;
- повышается иммунитет (в результате чего человек меньше болеет);
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- нормализуется вес;
- улучшается кровообращение.



Польза лыж.



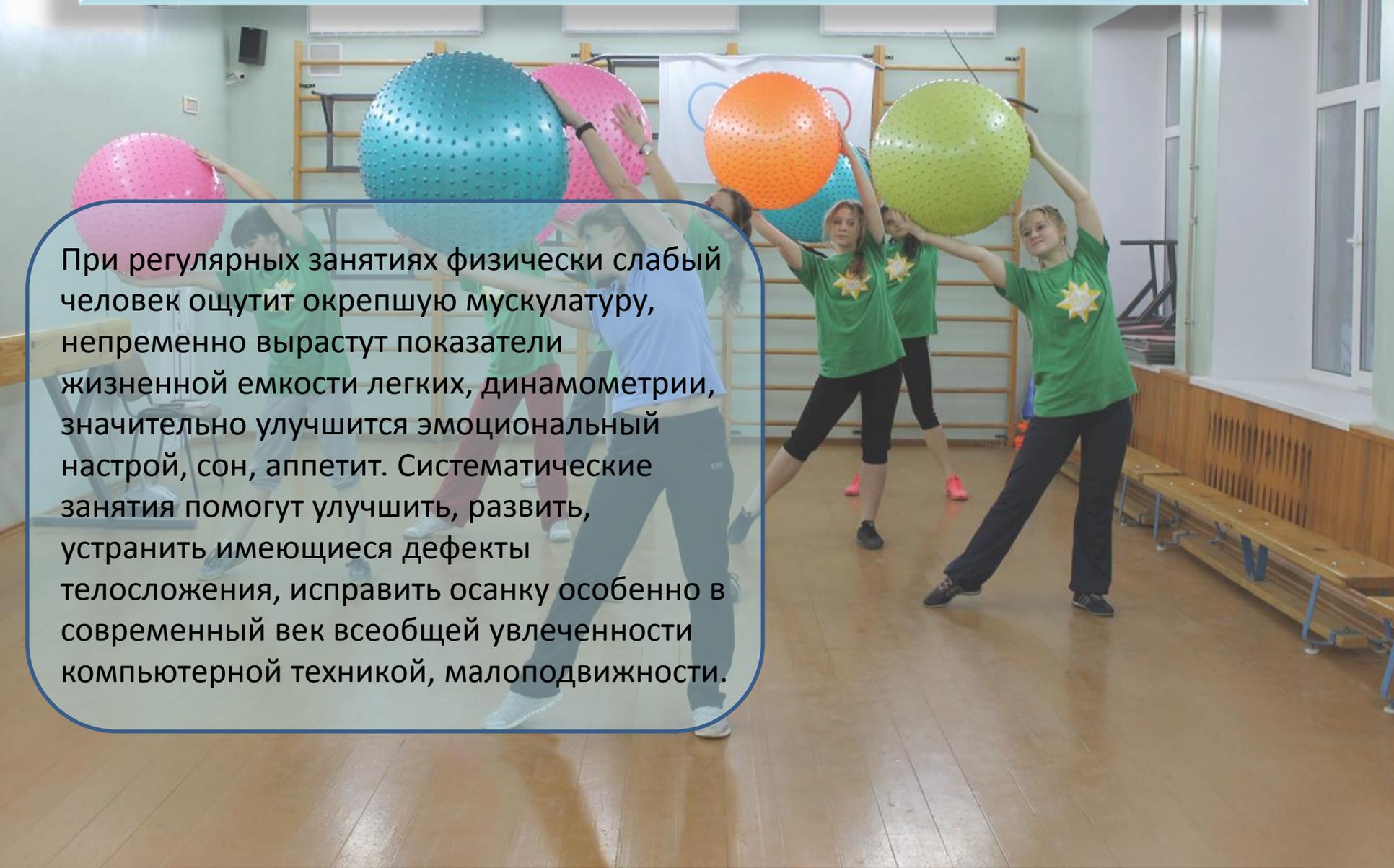
При минимальных нагрузках можно получить удивительные результаты, и при этом, они менее опасны для здоровья, чем тот же бег. При катании на лыжах существенно уменьшается нагрузка на суставы, и кроме того, во время занятий задействуются и укрепляются многие мышцы нашего организма – ноги, руки, поясница, грудные и брюшные мышцы. Нагрузка равномерно распределяется по всему телу, в результате чего ходьба на лыжах легче, чем бег. Однако калорий в обоих случаях тратится практически одинаковое количество.

Польза футбола

- ❖ Футбол улучшает общее состояние здоровья человека.
- ❖ Способствует укреплению иммунитета.
- ❖ Уменьшает вероятность возникновения сердечнососудистых заболеваний, выводит плохой холестерин, снижает кровяное давление.
- ❖ Улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов.
- ❖ Футбол полезен для улучшения обмена веществ в организме.
- ❖ Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.
- ❖ При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма.
- ❖ Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений.
- ❖ Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон.
- ❖ Очень важен футбол для развития личностных качеств, таких как умение работать в команде, воля к победе, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность и другие.

Польза гимнастики для здоровья.

При регулярных занятиях физически слабый человек ощутит окрепшую мускулатуру, непременно вырастут показатели жизненной емкости легких, динамометрии, значительно улучшится эмоциональный настрой, сон, аппетит. Систематические занятия помогут улучшить, развить, устранить имеющиеся дефекты телосложения, исправить осанку особенно в современный век всеобщей увлеченности компьютерной техникой, малоподвижности.



В здоровом теле-здоровый дух!

