

Слайд 1.Здравствуйте уважаемые коллеги!

Слайд 2. Знаменитый философ Артур Шопенгауэр сказал

«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага: качество ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья.»

Слайд 3. При изучении у современных подростков установок на нравственные ценности в список этих ценностей включено здоровье. Как показывают результаты опроса, проведённого нами в 2022-2023 учебном году с подростками 13-14 лет, половина из них ставит здоровье на 1 место. Остальные на 2 и 3 место. То есть понятно, что здоровье – это приоритетная ценность для каждого человека.

Слайд 4.Но важно не только осознание этого факта, а умение заботиться о своём здоровье, поддерживать, сохранять и укреплять его. Эту задачу я, как учитель физической культуры, считаю самой важной в своей практике.

Слайд 5. Работа ведётся в разных формах: на уроках, спортивных секциях и в режиме соревнований.

Но я хочу сегодня остановиться на одной из самых эффективных и актуальных форм -Индивидуальный учебный проект.

Слайд 6. 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

Слайд 7. 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

Слайд 8. В третьих – ребёнок учиться непосредственно на практике , получая личный опыт технологиям здорового образа жизни.

У ребёнка формируется осознанная мотивация к заботе о своем здоровье, к его сохранению и укреплению.

Слайд 9. Приведу вам примеры наиболее интересных проектов.

Тема нашего Первого проекта, с которым мы выступили в 2016 году с ученицей 11 класса на школьном конкурсе, была «Значение занятий фитнесом на уроках физической культуры для девушки подростка».

Гипотеза проекта была следующей - Включение фитнеса в уроки физической культуры способствует укреплению и совершенствованию физической формы девушек и формирует у них положительное отношение к занятиям.

В рамках проекта мы проводили анкетирование на вопрос отношения к урокам с фитнесом.

Слайд 10. Далее в начале учебного года и в конце мы проводили тестирование на уровень развития физических качеств и работоспособности. Потом мы сверили результаты и выявили динамику, которая оказалась положительной и подтвердила нашу гипотезу.

Слайд 11. А также гипотезу подтвердила и наша победа в конкурсе «Если ты в форме, значит ты в норме! Который проводился в первый раз.

Слайд 12. «Как найти свой спорт» тема еще одного проекта.

Целью проекта мы поставили выбор оптимального спортивного направления, путём анализа влияния разных видов атлетики на организм.

Слайд 13. Мы определили список качеств и провели сравнительный анализ их развития у двух людей, один из которых занимался лёгкой , другой тяжёлой атлетикой

Слайд 14. Провели сравнительный анализ и установили , что приоритет нужно отдать занятиям лёгкой атлетикой. Потому, как весомо-значимое для жизнедеятельности человека качество -выносливость, более развита у человека занимающегося легкой атлетикой.

Слайд 15. Были у нас и другие интересные проекты: «Нестандартные формы преподавания уроков физической культуры, как мотивация и способ повышения интереса к занятиям спортом»

Слайд 16. «Жизнь с самокатом», «Не навреди» - проект о делеме что выбрать диету, правильное питание или занятия спортом. «Профилактика плоскостопия», «Координация движения»

Слайд 17. «Развитие общей физической подготовки при самостоятельных занятиях»

Слайд 18-26. В работе с вышеназванными проектами я выполняла роль тьютора, но у меня есть и лично разработанные и реализованные проекты. Например 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»

Слайд 27. и заняла 1 место

Слайд 28. Я убеждена, что важной составляющей мотивации к зож и занятиям спортом является личный пример учителя.

Слайд 29. Я сама участвую в соревнованиях, активно принимаю участия в спортивно-массовых мероприятиях и часть своего свободного времени я посвящаю тренировкам.

Слайд 30. Заканчивая свое выступление хочу подчеркнуть, что Успех достигается только тогда, когда полностью отдаёшьмся любимому делу.

Слайд 31. Поздравляю всех с началом учебного года. Будьте здоровы, а следовательно – счастливы!!!

Благодарю за внимание.