

# Я - учитель здоровья!

## Брядков Юрий Станиславович



Учитель физкультуры  
МБОУ СОШ № 2 ст. Калининской



# Спорт детям.

## Почему важно заниматься с раннего возраста?

В наше время многие факторы представляют опасность для здоровья детей. Каждый год появляются новые виды вирусов и бактерий, провоцирующие самые разные болезни, о которых ранее никто и не слышал. На психику ребёнка оказывают серьёзное давление в школе.

Плюс ко всему, ещё и плохая экология делает своё черное дело. Некоторые проблемы изменить мы не можем, но здоровье наших деток в наших руках.



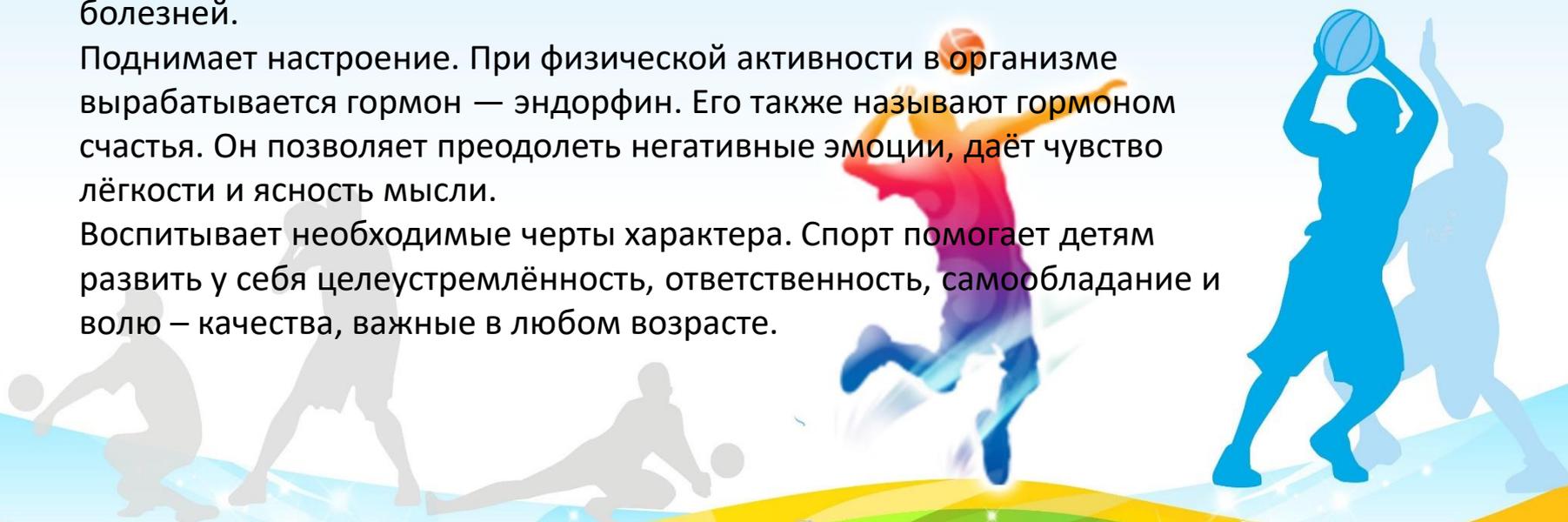
**В спорте я с самого детства, по-этому не удивительно, что стал именно учителем физической культуры!**

### **Итак, почему же спорт так важен для ребёнка?**

Укрепляет иммунитет. Во время занятия физкультурой, из организма выводятся вредные вещества, учащается дыхание, клетки насыщаются кислородом, а также увеличивается скорость циркуляции крови, что позволяет иммунным клеткам быстрее реагировать на возбудителей болезней.

Поднимает настроение. При физической активности в организме вырабатывается гормон — эндорфин. Его также называют гормоном счастья. Он позволяет преодолеть негативные эмоции, даёт чувство лёгкости и ясность мысли.

Воспитывает необходимые черты характера. Спорт помогает детям развить у себя целеустремлённость, ответственность, самообладание и волю — качества, важные в любом возрасте.



# Моя педагогическая идея

- Прививать любовь к спорту с самого детства.



# Мои педагогические принципы

- Учитель должен помочь ученику проявить свои лучшие качества



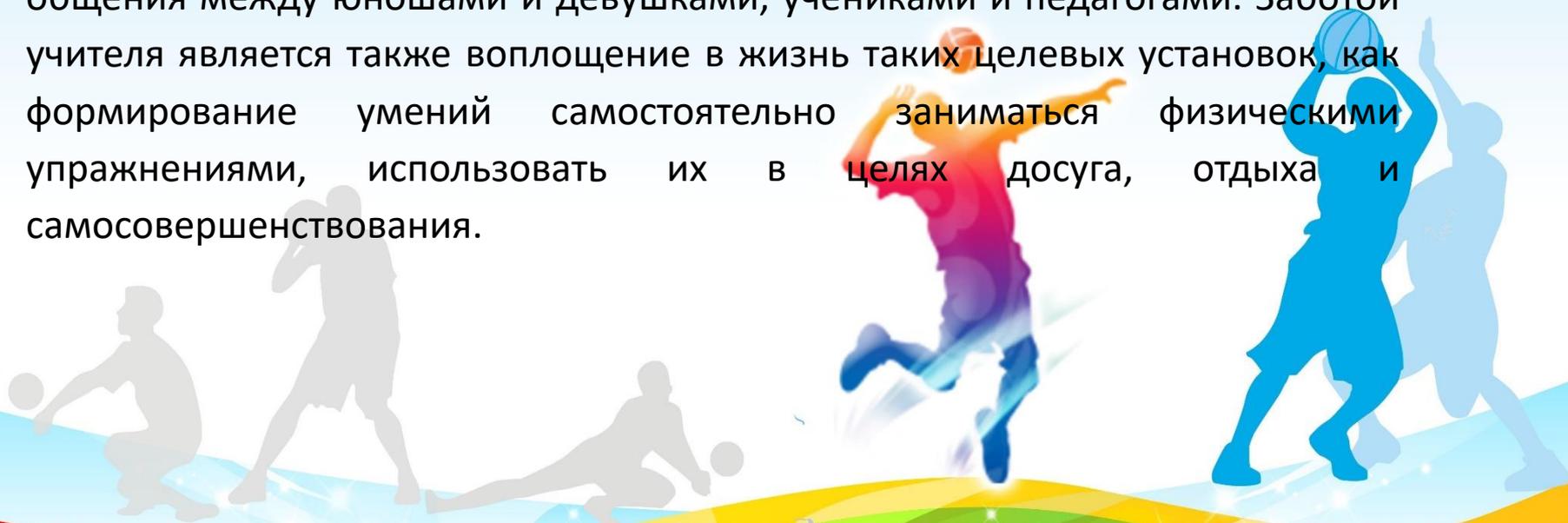
Привить потребность в формировании культуры здоровья и безопасного образа жизни

Личный пример преподавателя — это важный фактор в воспитании ценностного отношения к физической подготовке.



# «РАСТУ И РАЗВИВАЮСЬ ЗДОРОВЫМ».

В настоящее время деятельность учителей физической культуры основана на решении таких задач, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности школьника, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, воспитание морально-волевых качеств, формирование гуманистических отношений и приобретение опыта общения между юношами и девушками, учениками и педагогами. Заботой учителя является также воплощение в жизнь таких целевых установок, как формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования.



# Плавание

- Почему именно с плавания я рекомендую прививать любовь к спорту?



# Чем полезно плавание для малышей в бассейне?

**1. Улучшение когнитивных способностей.** Двигательная активность тесно связана с работой мозга и нервной системы. Плавание в воде способствует образованию новых нейронных связей, в особенности развитию мозолистого тела, соединяющего левое и правое полушария мозга.

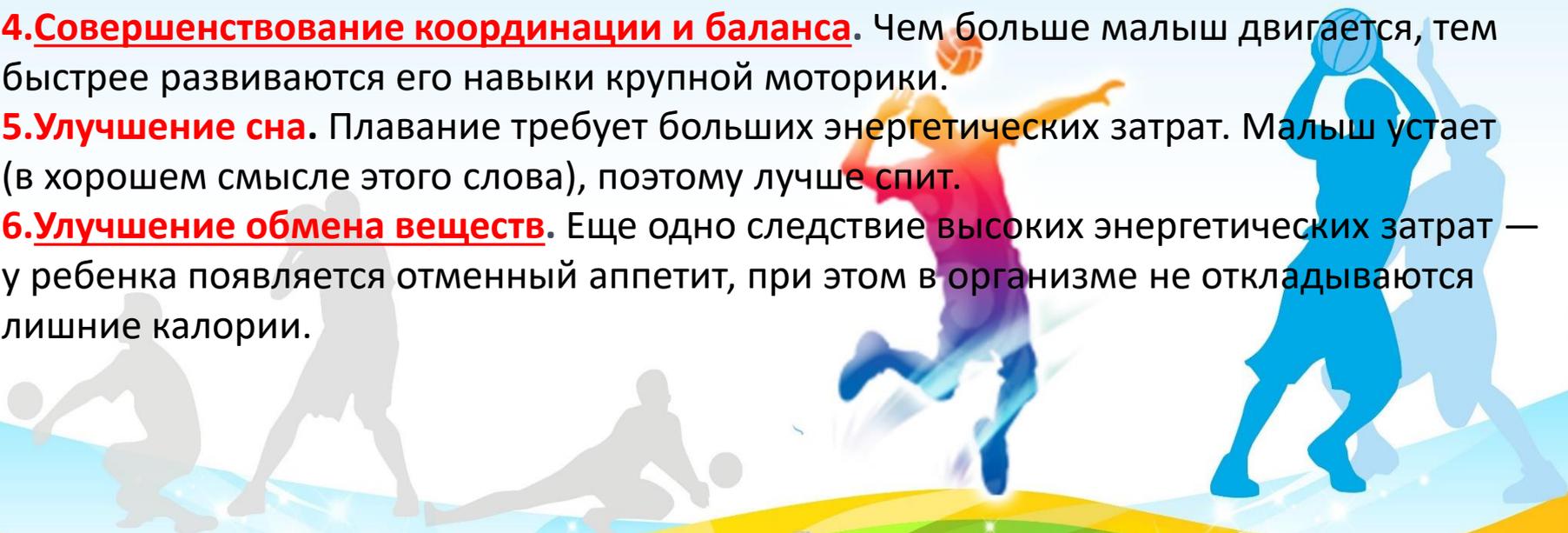
**2. Воспитание уверенности в себе.** Приобретая новые навыки, общаясь со своими сверстниками и взрослыми в бассейне, малыш растет более уверенным и социально активным.

**3. Развитие мышц.** Плавание помогает мышцам малыша обрести силу, а также полезно для здоровья сердца, легких и кровеносной системы.

**4. Совершенствование координации и баланса.** Чем больше малыш двигается, тем быстрее развиваются его навыки крупной моторики.

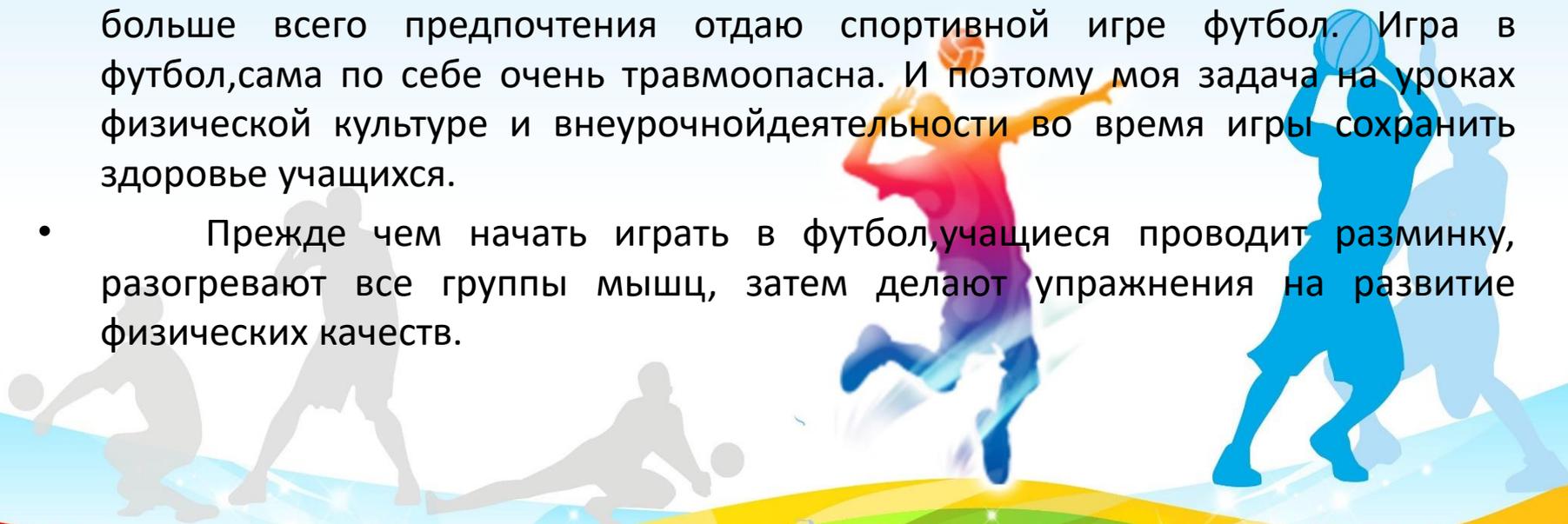
**5. Улучшение сна.** Плавание требует больших энергетических затрат. Малыш устает (в хорошем смысле этого слова), поэтому лучше спит.

**6. Улучшение обмена веществ.** Еще одно следствие высоких энергетических затрат — у ребенка появляется отменный аппетит, при этом в организме не откладываются лишние калории.



- **Главная задача моей работы** как педагога донести не только для учащихся, но и родителей, что здоровье — это главное богатство, которое дано человеку, его не купишь ни за какие деньги, ведь физкультура – это урок, где для ребенка в удивительные минуты, в течение которых можно выплеснуть свои эмоции и раскрыть свой талант, самореализоваться!
- Как же интересно наблюдать за изменением в настроении ребят, когда они заходят в спортивный зал, как загораются их глаза, уходят на второй план неудачи.
- Недаром ещё Жан Жак Руссо говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

- **Подвижная игра** – это не просто физическое упражнение, т. е. двигательное действие, а целая совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом, который определяет форму поведения играющих. Подвижные игры используют для развития физических качеств, для закрепления элементов техники различных видов спорта. Именно в игре ребёнок развивает себя физически, познаёт окружающую действительность и формы общественной жизни. Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является полезным средством воспитания учащихся.
- Я как учитель физической культуры люблю все подвижные игры, но больше всего предпочтения отдаю спортивной игре футбол. Игра в футбол, сама по себе очень травмоопасна. И поэтому моя задача на уроках физической культуры и внеурочной деятельности во время игры сохранить здоровье учащихся.
- Прежде чем начать играть в футбол, учащиеся проводят разминку, разогревают все группы мышц, затем делают упражнения на развитие физических качеств.



# ПОЧЕМУ ФУТБОЛ?

Футбол – очень интересный и увлекательный командный вид спорта, который требует большого напряжения сил, волевых и нравственных качеств человека.

Футбол развивает  
двигательные качества:  
скорость, ловкость,  
координацию.  
Способствует укреплению  
иммунитета

Футболист хорошо подготовлен физически.

# 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.
- Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом.
- Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон.

# Развитие выносливости организма человека на занятиях спортивной игры футбол.



Выносливость так же важна в футболе, как и техника исполнения ударов и пасов. Это способность организма интенсивно выполнять действия без снижения их эффективности, также влияет на развитие координации движений и волевых качеств человека.

Регулярные занятия футболом и отдельные тренировки на развитие выносливости сделают организм сильным: укрепятся

сердечно-сосудистая,  
дыхательная и нервная  
системы

обменные процессы  
ускорятся

Это будет означать, что человек сможет выдерживать более высокие нагрузки, чем ранее. Организм начнёт работать слаженно в экстремальных условиях.

# Укрепление вестибулярного аппарата и мускулатуры

Игра в футбол подразумевает наличие резких неожиданных поворотов, стремительное перемещение в пространстве, финты и обыгрыши. Все это способствует развитию вестибулярного аппарата человека, он воспринимает изменения положения тела в пространстве. Развитый вестибулярный аппарат полезен отсутствием головокружений при резких движениях, морской болезни. Во время занятий по футболу тренируются все мышцы тела, так как в него включены все основные упражнения для проработки мускулатуры: бег, приседания, прыжки, повороты, удары. Таким образом, мышцы будут постоянно в тонусе.



Для хорошей умственной работоспособности необходимо правильное соотношение процессов возбуждения и торможения. Игра в футбол обеспечивает это соотношение.

Для умственного развития детей крайне важным оказывается влияние футбола на память, мышление и речевое развитие.

Улучшается скорость двигательной реакции

Воздействие игры в футбол на организм человека безгранично

«Ведение мяча» влияет также на умственную деятельность, что обеспечивает контроль и регуляцию активности всех органов

Двигательные действия улучшают деятельность головного мозга. Во время активизации анализатора в кору поступает большое количество нервных импульсов, за счет чего повышается их тонус. Двигательный анализатор - это связующее звено в межанализаторных связях.

Зрительный анализатор работает в ускоренных условиях. Ему нужно очень многое увидеть, оценить, послать сигналы в мозг, и все за ограниченное время. Это помогает увеличить чувствительность зрительного восприятия, усовершенствовать периферическое и глубинное зрение.

## Мои воспитанники активные участвуют школьных, районных и региональных соревнованиях, по всем видам спорта, где являются победителями и призерами



-Призеры муниципального этапа соревнований по мини- футболу среди девушек 5-6 классов XIV Всекубанской спартакиады среди учащихся ОУ Калининского района «Спортивные надежды Кубани» (2022 год);

Призеры муниципального этапа соревнований по мини- футболу среди девушек 7-8 классы XIV Всекубанской спартакиады среди учащихся ОУ Калининского района «Спортивные надежды Кубани» (2022 год);

-Победители муниципального этапа соревнований по мини-футболу среди девушек 9-11 классов XIV Всекубанской спартакиады среди учащихся ОУ Калининского района «Спортивные надежды Кубани» (2022 год);

-Призеры муниципального этапа соревнований по гандболу среди юношей Всекубанской спартакиады школьных спортивных лиг (2022 год);



- Как учитель физической культуры принимаю активное участие в различных соревнованиях, стараясь подавать положительный пример по отношению к спорту.



# Заключение

Полезность футбола в жизни человека и особенно ребёнка неоспорима. Этот игровой вид спорта развивает не только в физическом плане, но и в психологическом. Укрепляет все системы организма: человек становится более выносливым, подтянутым, общительным, стойким, дисциплинированным, уверенным в себе.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**Занимайтесь спортом с  
удовольствием и будете  
здоровы!**

