

ПОРТФОЛІО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



*Позняк Ігора
Васильовича*



Три шляхи ведуть до знань:

шлях роздумів – це шлях найбільш благородний,
шлях наслідування – це шлях найбільш легкий і
шлях досвіду – це шлях найбільш гіркий.

Конфуцій



ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

ОСВІТА: Вища.

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: Фізичне виховання.

КАТЕГОРІЯ: Спеціаліст.

ПЕДАГОГІЧНИЙ СТАЖ РОБОТИ: 8 років.



САМООСВІТА

**Розширення
загальнопедагогічних
знань**

**Підвищення
загальнокультурного
рівня**

**Мета
самоосвіти
педагога**

**Поглиблення
предметних знань**

**Оволодіння
досягненнями
педагогічної науки**

**Моє
життєве
кредо:**
*Завжди досягати
поставленої мети,
не зважаючи
на життєві
перешкоди.*



**Моє
педагогічне
кредо:**
*Здоров'я дітей -
багатство
країни.*

Формування у школярів навичок здорового способу життя.

**НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
ПРОБЛЕМА, НАД
ЯКОЮ Я
ПРАЦЮЮ:**





«Я не боюся ще і ще повторювати: турбота про здоров'я дитини – це найважливіша праця учителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.»

В.О.Сухомлинський

- Найбільша радість і найбільше диво на світі – життя і здоров'я. Тому актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей. Навчати без шкоди для здоров'я — це не задача школи, а обов'язкова умова її роботи.

ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ :

- зміцнювати здоров'я дитини і сприяти її гармонійному розвитку ;
- впроваджувати оздоровчі технології, розвивальні та інтерактивні методики та профілактичні програми в освітній процес з метою його оптимізації;
- змінювати психологічні установки у ході навчально-виховного процесу;
- забезпечити відповідний рівень фізкультурно-оздоровчої роботи;
- охопити дітей валеологічною освітою ;
- здійснювати моніторинг вивчення стану здоров'я дитини;
- запроваджувати у навчально-виховний процес здоров'язберігаючі, здоров'язміцнюючі та здоров'яформуючі технології;
- формувати у дітей позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей, виховувати культуру здоров'я.

• Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробіть її міцною і здоровою.

Хай вона бігає, стрибає, пустує, хай грає і діє, перебуває у безперервному русі.

Ж.-Ж. Руссо



• **Фізична культура** — одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

A soccer ball is positioned on the left side of the image, resting on a green grassy field. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor sports setting. The text is overlaid on the right side of the image.

На своїх уроках використовую ритмічну гімнастику.Актуальність ритмічної гімнастики зумовлена тим, що вона є доступною, оскільки ґрунтується на відомих вправах і дозволяє успішно використовувати сучасні технічні засоби. Особливістю ритмічної гімнастики є безперервність рухів під музику в різних темпах. Вправи ритмічної гімнастики прості за руховою структурою. Це загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки, елементи сучасного танцю, художньої гімнастики, аеробіки. Вправи ритмічної гімнастики впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, культури рухів. Ритмічна музика задає єдиний темп і ритм виконання вправ. У режимі навчального дня ритмічна гімнастика може використовуватися на фізкультурних заняттях, у групі продовженого дня, секційній роботі учнів.

У ході реалізації оздоровчих, навчальних та виховних завдань, намагаюся максимально використовувати кожну хвилину робочого часу на всіх уроках фізичної культури.



Упевнений , що вчитель фізичної культури – це, насамперед, учитель здоров'я. Навчити учнів самотійно займатися фізичними вправами – одне з головних моїх завдань. Виконання вправ – важлива форма самотійної роботи учнів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги, контролю. У цьому плані не можна недооцінювати роль домашніх завдань. Досвід підтверджує, що головне призначення домашніх завдань – зміцнення здоров'я вихованців, підвищення рівня їхнього фізичного розвитку і набуття ними багатого рухового досвіду, в тому числі, і спортивного.

A soccer ball is visible on the left side of the image, resting on a green grassy field. The ball is white with black hexagonal patterns. The background is a bright green field.

Систематично застосовую у своїй роботі диференційовані домашні завдання, у зміст яких включаю:

- закріплення вивчених на уроках теоретичних відомостей (про рух, техніку виконання вправи);
- практичні завдання (вправи з бігу, ходьби, метання, стрибків, лазіння, рівноваги і розвитку фізичних якостей);
- змішані завдання (повторення стройових, загальнорозвиваючих, танцювальних, підготовчих та імітаційних вправ);
- випереджуючі домашні завдання (про новини досягнення у світі спорту, цікаві і повчальні факти.)



- Найважливішим своїм завданням вважаю виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, зміцнення здоров'я кожної дитини, формування необхідних рухових якостей, бажання і уміння самостійно займатися фізичними вправами. Для цього поруч з традиційними використовую і нетрадиційні форми і методи навчання, а зокрема, впровадження елементів ритмічної гімнастики, ритмічних вправ, спортивного танцю, особливих дихальних вправ, вправ для розвитку сили і гнучкості.



Систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм учня. Вони спричиняють зміну його реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно – рефлексорну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

У процесі навчання безпосередньо розв'язуються і завдання виховання вольових та моральних якостей. Подолання труднощів під час виконання фізичних вправ, дії в колективних іграх, гімнастичні перешикування, свідоме ставлення до занять фізичною культурою, самопідготовка, самообслуговування при підготовці місця для занять – все це є основною умовою для виховання в учнів таких важливих рис характеру, як дисциплінованість, наполегливість, сміливість, колективізм, почуття дружби і товариськості, поваги і любові до фізичної праці, розуміння її значення для життя і здоров'я людини.

Здоров'язберігаючі технології вчать дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Формування у школярів здорового способу життя і стійких здорових звичок, а також свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, є найголовнішим соціальним завданням всього шкільного товариства.

Збереження і зміцнення здоров'я – це найважливіші складові роботи вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили, бажання вчитися. В. А. Сухомлинський стверджував, що "...турбота про здоров'я дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил. І не список вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості".

Час не стоїть на місці. Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей і цей процес розпочинається саме зі шкільної парти. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби, і сьогодні школа теж перебуває у стані реформування. А це довгий, клопіткий процес. І саме Людині надано високу місію творити не за існуючими, природними інстинктами, а за народженими творчістю проектами у баченні прекрасного та гармонійного. А вчитель – головний інженер-конструктор дитячих душ спрямовує свою роботу на те, щоб школа була для учнів школою здоров'я і радості, для вчителів школою творчості, а для батьків – школою довіри і спокою.

НАШІ БУДНІ І СВЯТА







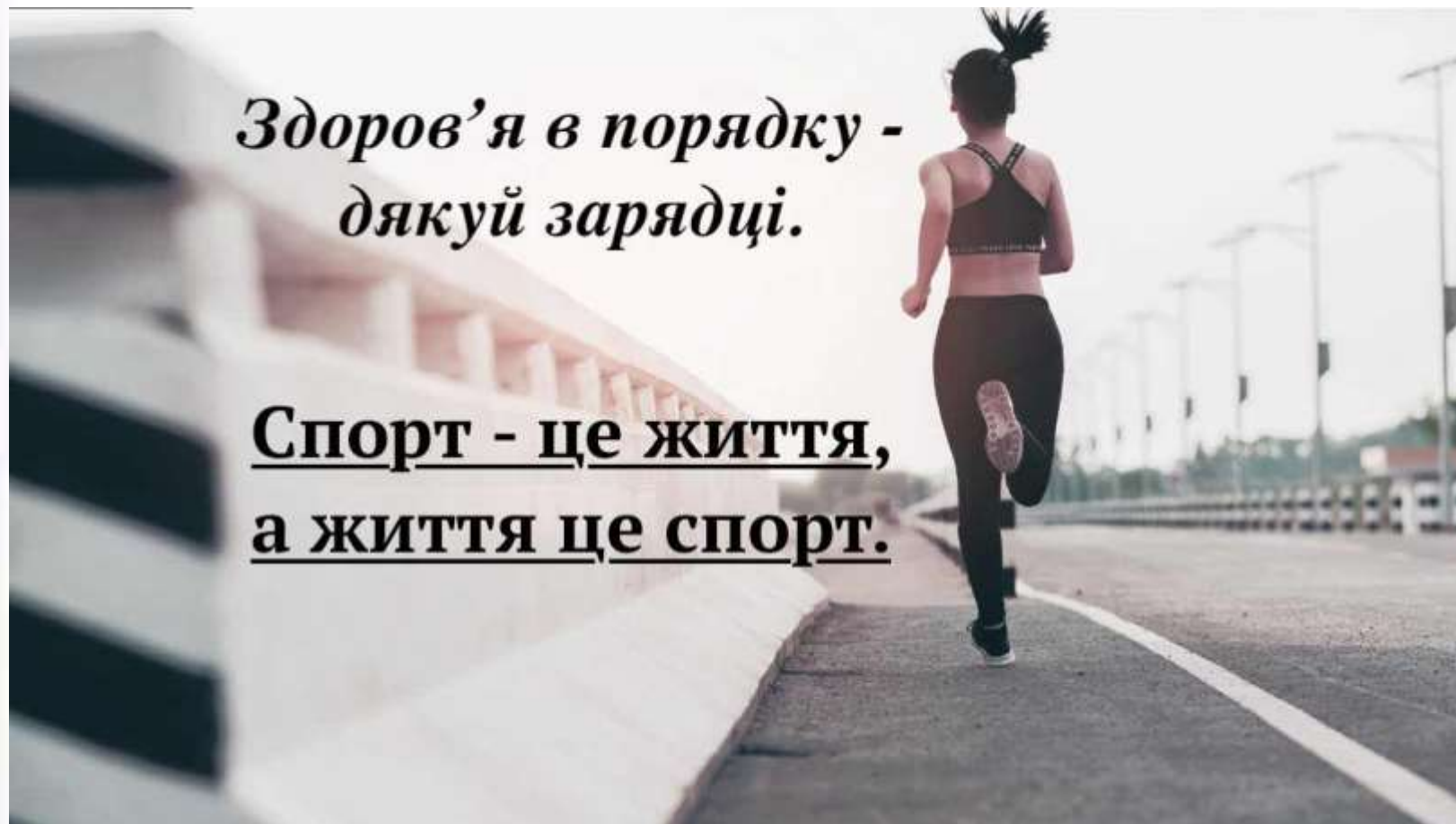






ВИСНОВКИ

- Здоров'я людини — найважливіша життєва цінність, яка є вирішальним чинником соціально-економічного розвитку країни, якості життя та добробуту населення. Школа повинна допомогти усвідомити дітям, що здоров'я — це дар не тільки для людини, а й для суспільства; розширити уявлення про способи відтворення та збереження своїх фізичних, інтелектуальних, психоемоційних, творчих ресурсів; спонукати турбуватися про своє здоров'я; розвивати бажання підтримувати традиції здорового способу життя.



Дякую за увагу!