



Формирование у учащихся навыка здорового образа жизни и мотивации к регулярным занятиям физкультурой при помощи Jumping

Смирнова Е. Ю., учитель
физкультуры лицей №2
Корнилова Е.Ю., учитель
физкультуры СОШ №27

г. Рыбинск, 2021

О себе



Смирнова Екатерина Юрьевна

Зав. кафедрой физического воспитания,
учитель физической культуры
лицей №2

Кмс по акробатике

Человек ведущий активный и здоровый
образ жизни

Победитель Межрегионального
молодежного форума «Мы дети твои
Россия» 9 -14 августа 2021года

Участник Всероссийской недели охраны
труда (г.Сочи ,Сириус) 6 -10 сентября
2021

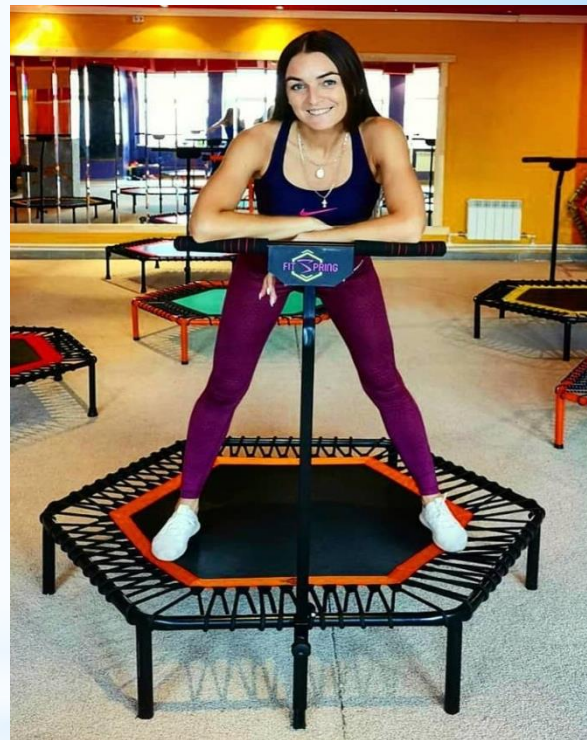
О себе

Корнилова Елена Юрьевна

Руководитель МО учителей
физической культуры, учитель
физической культуры СОШ №27

Кмс по легкой атлетике

Человек ведущий активный и
здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни

Одним из законодательно закрепленных приоритетов и направлений современной государственной политики в области института семьи является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации, а так же пропаганда здорового образа жизни

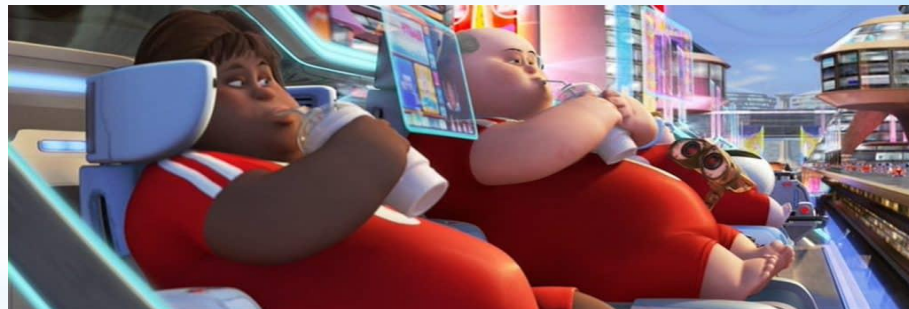


Здоровый образ жизни



В современных условиях, а тем более в условиях пандемии физическая активность падает, что негативно сказывается на здоровье

Основным и важным компонентом здорового образа жизни является регулярная *физическая нагрузка*



Основные источники физической нагрузки

Спорт

Постоянные тренировки

Работа на пределе сил и возможностей

Основная цель - достижение побед

Перенос колоссальных нагрузок



Физкультура

Обеспечение высокой работоспособности и энергичности

Основная цель - оздоровление

Организм не должен перегружаться во время физических упражнений

Щадящий график тренировок



Мотивация



Мотивация школьников

Для формирования у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни целесообразно:

- * обеспечить условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры;
- * обеспечить условия для участия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в различных формах конкурсных мероприятий;
- * обеспечить в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевое взаимодействие с использованием ресурсов иных организаций (научных, медицинских, культурных, физкультурно-спортивных), а также организаций дополнительного образования;
- * показать личный пример.

Школа - мотивирующая среда



Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося

Способы усиления мотивации



- учитывать интересы детей в преподавании предмета
- способствовать формированию навыков самостоятельного обучения, учитывая особенности физического развития учащегося
- использовать сетевую форму реализации образовательных программ, в том числе во внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность



позволяет усилить мотивацию детей к занятиям физической культурой

Поиск решения



Задача: найти вид занятий физической культурой, являющийся альтернативой обыденным упражнениям

Jumping



Направление фитнес-индустрии, получившее название jumping fitness, появилось недавно и пришло к нам из Чехии. Jumping - это аэробная тренировка на маленьком батуте.



Jumping польза

Улучшает
мышечный
тонус, укрепляет
все мышцы

Стимулирует
работу
вестибулярного
аппарата

Развивает
двигательную
активность и
координацию

Не перегружает
суставы и спину



Способствует
улучшению
настроения и сна

Улучшает работу
сердечнососудистой,
лимфатической и
нервной систем

Jumping ограничения



Варикоз

Опухоли

Хрупкость костей

Патологии опорно-
двигательной
системы

Jumping форма занятий



Занятия представляют собой групповую тренировку, включающую в себя:

- * Разминку
- * Комплекс основных упражнений
- * Комплекс силовых упражнений
- * Заминка/растяжка

Все упражнения выполняются в игровой форме под ритмичную музыку.

Jumping обучение

Для получения возможности преподавания Jumping в школе были пройдены курсы в г.Москве (теоретическая и практическая учеба у методиста и амбассадора Jumping fitness by FitSpring - лидирующего бренда фитнес индустрии в России)



Jumping опыт в школе



Занятия проводились в параллели старших классов лицея №2 (2019/2020 учебный год)

Jumping результат применения в обучении

Из общего количества (16 детей) посещавших внеурочную деятельность Jumping:

5 - не имели опыта занятия спортом/фитнесом

2 - получили информацию о пользе физической нагрузки и ведению здорового образа жизни.

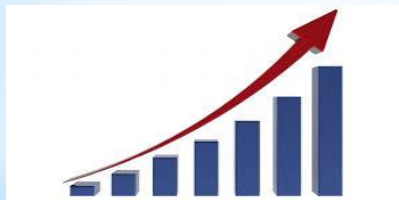
16 - улучшили ОФП

10- увидели изменения в телосложении

Jumping результат применения в обучении



Увеличение
количества детей на
ВД, в среднем на 33 %



Улучшение
показателей
нормативов, в
пределах от 3%
до 17%



Высокая заинтересованность
детей в получении новой
информации

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие»

Аристотель