Эссе «Достижения моих учеников в проекте»

За долгие годы своей работы учителем физкультуры я заметил, что при сдаче учащимися теста на определение гибкости тела «Наклон вперёд» у многих детей возникает страх, что они не справятся. Эта проблема наблюдается у учеников разного возраста, различного уровня физического развития. Особенно это проявляется при подготовке к сдаче норм ГТО. Как говорят дети, лучше подтянуться или пробежать, чем выполнить этот норматив.

И правда, я замечаю, что в последнее время гибкость у детей значительно снизилась. Возможно, причины этого – малая подвижность, увлечение гаджетами. Дети практически не играют в дворовые подвижные игры, не бегают. Сказалось и дистанционное обучение – в этом учебном году физические показатели учащихся заметно снизились.

Наш проект стал попыткой решить эту проблему. Возраст участников (9-10 лет) был выбран неслучайно. Именно в этом возрасте связки и мышцы более эластичны, чем в старшем. Суставы младших школьников подвижны, и гибкость можно успешно развивать в короткие сроки, а также поддерживать.

Перед началом проекта мы провели тест на гибкость, который показал наши проблемы: часть детей не смогли справиться с довольно простыми упражнениями. По результатам диагностики я разделил учащихся на две группы: первая – дети с явными проблемами в развитии гибкости, вторая – дети с хорошим (но не отличным) уровнем гибкости. Поэтому были созданы два комплекса упражнений на развитие гибкости, один из которых более простой и меньшего объёма, второй – довольно сложный и интенсивный. В течение всего проекта мы придерживались принципа «от простого к сложному».

Одних только уроков физкультуры для полноценного развития гибкости недостаточно, поэтому мы разработали комплексы для домашней тренировки с учётом уровня физического развития детей и медицинских рекомендаций. Каждый комплекс включает два-три варианта выполнения упражнения (от простого к сложному).

Результаты стали заметны уже после первых занятий: дети научились чувствовать и «слушать» своё тело, усвоили правила выполнения упражнений и технику безопасности при домашней тренировке, научились работать с комплексом в целом. Ребятам стало понятно значение гибкости для жизни и здоровья человека. Один из учеников отметил: «Теперь я знаю, что у меня есть мышцы!» Некоторые стали выполнять упражнения, которые раньше казались им невыполнимыми. Порадовал эмоциональный настрой ребят: в «Дневнике самонаблюдения» многие отметили, что им понравилось заниматься, и настроение во время занятий было отличным. Я заметил рост мотивации к занятиям физкультурой у учеников класса. Дети уже ждали и спрашивали, будем ли мы сегодня выполнять комплекс и «меняться» упражнениями, чтобы понять, выполнит ли мой одноклассник то упражнение, которое хорошо получилось у меня.

К нашему проекту подключились и родители учеников. Они помогали детям, контролировали их, а некоторые даже сами попробовали выполнять комплекс вместе с ребёнком. По слова детей, у некоторых родителей есть заметные успехи. Мы этого не планировали, но очень рады, что проект сплотил семьи, вызвал интерес к занятиям физической культурой и повысил настроение, как детям, так и взрослым.

Надеюсь, что мне удастся «подключить» к домашним тренировкам и учеников других классов, ведь это так интересно и эффективно!