

## В РОССИИ МОГУТ СОЗДАТЬ АССОЦИАЦИЮ НАСТАВНИКОВ

Министр просвещения Сергей Кравцов приехал в московскую школу № 1501, чтобы лично провести внеурочное занятие из серии «Разговоров о важном». Встречу посвятили объявленному президентом Году педагога и наставника.

– В жизни каждого из нас был собственный учитель, наставник, который повлиял на дальнейшую жизнь. Поэтому мы призываем благодарить учителей и наставников, – сказал он школьникам, напомнив, что наставниками могут стать и они для друзей, младших братьев и сестер.

Министр сказал также, что ребята могут попробовать себя в роли наставников, участвуя в разных программах и движениях, среди которых «Россия – страна возможностей», «Лидеры России», «Движение первых», «Лига вожатых».



Говорили и о великих русских педагогах Константине Ушинском и Антоне Макаренко. Кстати, именно Ушинский первым сказал, что ребенку надо не просто передавать знания, а воспитывать его.

Школьники узнали, что Ушинский широко использовал наглядные примеры в обучении, проводил опыты, чтобы за-

интересовать детей. Именно после этого на школьных уроках стали популярны практические опыты.



– Антон Макаренко работал с неблагополучными учениками, с которыми отказывались работать все остальные учителя, – рассказал о другом выдающемся педагоге министр. – Никто не мог с ними совладать. А Макаренко сумел вселить в них уверенность в том, что они смогут реализовать себя не в том направлении, где оступились, а действительно, в профессии. Многие из них потом стали учеными и педагогами.

Напомним, «Разговоры о важном» – еженедельные занятия, которые начались в школах с 5 сентября 2022 года. Они проходят по понедельникам, программа каждого урока составлена с учетом возрастов школьников.

### Российские педагоги обсудили варианты наставничества

Министр просвещения России Сергей Кравцов во время визита в Чеченскую Республику обсудил с учителями законопроект о статусе педагога и возможность создания в России ассоциации наставников.

Во встрече с министром участвовали лауреаты и финалисты всероссийских конкурсов педагогического мастерства и методисты по различным школьным предметам.

– Я считаю, нужно защитить учителя, максимально создать условия, чтобы учитель мог заниматься обучением школьников, – отметил Сергей Кравцов и попросил педагогов из Чеченской Республики также подключиться к обсуждению будущего законопроекта и внести предложения.

Учителя предложили министру создать всероссийскую ассоциацию наставников, где смогут обмениваться опытом эксперты из разных регионов страны.

– Мы уже создали Координационный совет по наставничеству при Минпросвещения, объединив представителей разных отраслей. Не исключаю, что будет создана и всероссийская ассоциация наставников, – отреагировал на предложение министр.

– Важно, что наставники есть в любой сфере: и в образовании, и на производстве, и в культуре, и в медицине. Каждому, кто начинает свой путь в профессии, нужен человек, который поделится с ним своим опытом и поможет быстрее стать настоящим профессионалом.

Сергей Кравцов напомнил, что в этом году разработают профессиональный стандарт наставника. Это позволит ввести новую должность «наставник» и закрепить за ней квалификационные требования.

По материалам СМИ

## Форум «Краснодарский педагог»

В марте на базе школы № 103 состоялся открытый студенческий форум «Краснодарский педагог». Форум проводили при поддержке департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар, Краснодарского научно-методического центра, Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ совместно с Кубанским государственным университетом.

Символично, что данный форум проходил в Год педагога и наставника! Наставничество – это один из способов образования личности, передача знаний, умений, навыков от более опытного и знающего, предоставление взрослому человеку помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации, в поиске индивидуальных жизненных целей и способов их достижения. Для эффективного отбора информации необходимо наладить методику сбора обратной связи от наставников и наставляемых. В дополнение к этому можно получить мнение всех заинтересованных сторон в конкретной наставнической деятельности, в том числе совета или членов консультативной группы, сотрудников, партнеров, родителей и широкой общественности.

Цель мероприятия – развитие движения наставничества и тиражирование лучших практик наставничества в Краснодарском крае и за его пределами, повышение социального статуса наставника, признание роли, места в обществе и возможности его системного поощрения. Форум позволил поделиться опытом с коллегами из образовательных организаций города Краснодара и края. Молодые учителя, а также студенты педагогических вузов смогли взять для себя интересные наработки и приемы, расширить горизонты практик педагогического взаимодействия, приобрести опыт у старших коллег.

Участники форума – это студенты педагогических учебных заведений Краснодарского края. Система образования Кубанской столицы стремительно развивается. Во вновь отстроенные школы, дошкольные организации и учреждения дополнительного образования руководители рады будут принять на работу студентов, а также выпускников высших учебных заведений. Благодаря открытому форуму выпуск-



ники и студенты познакомились с современными школами и их руководителями, попытались изучить опыт лучших педагогов на примере мастер-классов и пообщаться с педагогическим сообществом Краснодара.

13 тематических площадок работали с 10 до 14 часов. После экскурсии по школе участники смогли побывать на одной из понравившихся площадок, где познакомились с работой дошкольных организаций, узнали о деятельности Клуба молодых педагогов города Краснодара, побывали в библиотеке – Центре современной школы. Учителя начальных классов представляли мастер-классы, а педагог-организатор продемонстрировал школьный медиаклуб. Современное медиaproстранство невозможно представить без дополнительных интернет-ресурсов: блогов или сайтов. Познакомились с развитием данной категории известные в Краснодаре учителя-блогеры. Участники команды всероссийского конкурса президентской платформы «Россия –

страна возможностей» рассказали об участии во всероссийских проектах, обучении новым навыкам и реализации своих талантов. В Краснодаре все сельские школы являются «Точками роста», специальными образовательными центрами, а это значит, что их работа направлена на подготовку детей по цифровому, естественно-научному, техническому и гуманитарному профилям. Студенты познакомились с деятельностью данных центров. Школьное воспитание оказывает важное воздействие на формирование социально зрелой личности ребенка. Роль и значение школы в воспитании детей очень велико, поэтому воспитательному блоку отвели несколько тематических площадок: «Современный классный руководитель» и «Особенности работы педагога дополнительного образования». О современных технологиях на уроке технологии рассказала заместитель директора школы № 103.

По итогам мероприятия систематизируют и опубликуют материалы форума.

«Есть несколько способов разбивать сады. Лучший из них – поручить это дело садовнику», – говорил Карел Чапек. Процедура отбора наставников – сложная задача, которая требует особого описания. Главное – следить за качеством. Долговременный успех программы наставничества, несомненно, зависит от наличия добросовестных наставников и внимательных наставляемых. Форум «Краснодарский педагог», надеемся, принесёт огромную пользу для развития кадрового потенциала образовательных организаций города Краснодара!

И. Гофербер,  
главный специалист МКУ КНМЦ

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНО-ОРГАНИЗОВАННЫХ ИНТЕРАКТИВНЫХ СИТУАЦИЙ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сегодня дошкольное образование, как и образование в целом, стоит на пороге больших перемен, и вполне понятно, что к современному педагогу предъявляют особые требования. Реалии жизни таковы, что нам, специалистам дошкольных образовательных организаций, приходится реагировать на происходящие изменения и осваивать новые компетенции.

Однако при этом в дошкольной педагогике есть четкое понимание того, какими качествами личности должен обладать ребенок-дошкольник, чтобы в будущем быть успешным и конкурентоспособным человеком. В дошкольном детстве очень важно развивать у детей память, внимание, креативное мышление, творческие способности, коммуникативные качества, самостоятельность и любознательность, способность понимать сущность явлений и предметов, владеть такими мыслительными операциями, как анализ и синтез, классификация и сериация, сравнение и обобщение, уметь устанавливать причинно-следственные связи.

Ни для кого не секрет, что современные дети пресыщены яркостью и избытком игрушек, полностью имитирующих предметы. Они избалованы обилием мультфильмов, разнообразных шоу, интернетом и цифровыми играми. Их сложно удивить и мотивировать. Поэтому педагогическое сообщество не стоит на месте, разрабатываются новые методы и способы бережного воздействия на дошкольников.

Одним из самых эффективных методов познания предметов, природных явлений и окружающего мира является опытно-экспериментальная деятельность. Именно в игре, манипулируя и взаимодействуя с предметами, дети познают объект. Осуществляемые ребенком практические действия выполняют познавательную и исследовательскую функции. При этом, экспериментирование может быть свободным, где дети действуют по интуитивному собственному пути и организованным. Специально организованная опытно-экспериментальная деятельность и соответствующая развивающая пред-

метно-пространственная среда позволяют дошкольникам самим добывать информацию об изучаемом предмете, самим делать целенаправленные, строить гипотезы и предположения, проводить необходимые манипуляции, фиксировать полученные результаты, сравнивать их и делать выводы.

В 2022 году наш детский сад стал муниципальной инновационной площадкой по интеллектуальному воспитанию дошкольников. Мы предположили, что именно элемент сюжетности и драматургии, постановка проблемных задач будут способствовать большей вовлеченности детей в опытно-экспериментальную деятельность. И что именно такая деятельность обеспечивает возможности для наблюдения, анализа и выявления взаимосвязей изучаемых объектов и явлений. Эффективность интеллектуального воспитания старших дошкольников будет наиболее высокой, если строить процесс на основах фундаментальных научных знаний: физики, химии, биологии, математики. В результате у детей с определенным уровнем интеллектуального развития обязательно будет развита пытливость и любознательность, постоянное стремление к пополнению своих знаний и исследованию неизведанного, устойчивый и глубокий познавательный интерес.

Так в нашем детском саду появилась оснащенная по последнему слову техники лаборатория. В нее вошли цифровая лаборатория для дошкольников «Наураша», детская биологическая лаборатория «Умная теплица» производственной группы «Мироника», различные приборы для проведения опытов, головоломки и STEM-оборудование для моделирования геометрических форм.

Но для решения поставленных задач был необходим яркий, современный, актуальный персонаж. Им стал потерпевший бедствие инопланетянин Интелледженс 3582 с планеты Разум 5. Для друзей просто Интеллеша. Чтобы Интеллеша смог вернуться на родную планету, ему придется познакомиться с явлениями, свойствами предметов, веществами и живыми существами планеты Земля. Различные ситуации, в которые попадает наш герой, ставят перед ребятами проблемные ситуации, для решения которых нужны определенные знания или условия.

Погружение в науку химию начали со знакомства с таким понятием, как «вещество» на примере воды. В лаборатории дети вместе с Интеллешей вспомнили известные свойства воды, а во время опыта изменили некоторые ее показатели. Как и положено, в ходе эксперимента использовали технологическую карту. А результат не заставил себя ждать: у ребят и нашего инопланетного гостя получился вкусный лимонад. Для закрепления новых знаний (вода – прекрасный растворитель) дети получили домашнее задание – растворить в воде другие вещества и сделать лимонад с разными вкусами. На следующей встрече с Интеллешей ребята с большим воодушевлением рассказали о том, что у них получилось дома и, какие еще вещества смогла растворить волшебница вода.

Далее мы познакомим детей и нашего гостя с другой планеты с кристаллизацией. Этот опыт мы провели в лаборатории, а затем в течение двух недель наблюдали за тем, как «растут» кристаллы, фиксировали результаты, делали предположения, умозаключения и выводы. Решив порадовать ино-

планетного друга, ребята вместе с родителями повторили наш эксперимент и вырастили дома разноцветные кристаллы не только из соли, но и из сахара и соды.

Выяснить, что вещества могут вступать в реакцию под воздействием определенных условий, помогло письмо-невидимка от Интеллеша. Ребята познакомились с симпатическими чернилами, провели эксперимент для проявления невидимой надписи, из которой узнали, что название науки, которая всё это время приглашала их в лабораторию и открыла им мир веществ, – ХИМИЯ. И конечно, каждому захотелось сделать собственные симпатические чернила и написать послание своим родителям и семьям.

С первых дней работа детей в лаборатории, показала заинтересованность и вовлеченность старших дошкольников в процесс экспериментирования. Обратная связь от родителей, желание делиться с загадочным гостем своими знаниями и достижениями, говорит о высокой позитивной мотивации детей. Заметно выросла самостоятельность дошкольников в центрах активности; наши воспитанники стали свободнее в выражении своих предположений и идей. Такой результат мы и предполагали получить. Это вдохновляет весь наш педагогический состав, участвующий в реализации данного инновационного проекта, появляются новые идеи и открываются новые пути их решения. Впереди нас ждут интересные знакомства и новые открытия.

**Н. Кириллина,**  
заместитель заведующего,  
**О. Твердая,**  
воспитатель детского сада № 138

## ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ДИСФУНКЦИИ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сенсорная система — совокупность периферических и центральных структур нервной системы, ответственных за восприятие сигналов различных модальностей из окружающей или внутренней среды. Она состоит из рецепторов, нейронных проводящих путей и отделов головного мозга, ответственных за обработку полученных сигналов. Современная наука выделяет зрительную, вестибулярную, вкусовую, обонятельную, мышечную, тактильную сенсорные системы. Если все они корректно выполняют свои функции, то ребенок при этом полноценно и своевременно растет и развивается.

Из-за определенных внешних и внутренних факторов сенсорные системы ребенка могут работать некорректно, передавая внешние раздражители в мозг ребенка искаженно. В таких случаях, ребенку необходима помощь. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире.

Мы же рассматриваем в сенсорной интеграции не обучение ребенка определенному действию, например, умения балансировать или бросать мяч. Суть заключается в том, чтобы научить тело ребенка получать стимулы и интерпретировать эти стимулы, и тогда эти умения можно перенести в повседневное функционирование.

Нарушения сенсорной интеграции называются дисфункцией и представляют собой различные проблемы слухового, зрительного, тактильного, вкусового, двигательного, обонятельного и координационного характера. Симптомы дисфункции сенсорной интеграции чаще всего проявляются в поведенческих факторах, двигательной функции, задержке развития речи, что в дальнейшем приводит к проблемам в учебной деятельности, социальной адаптации, концентрации внимания и формированию самоконтроля.

Дисфункция сенсорной интеграции встречается как комплексная, так и узконаправленная. На что стоит обратить внимание, и как проявляются нарушения сенсорной интеграции?

Со стороны зрительной системы: ребенок избегает яркого света, зрительного контакта с другими, часто натывается на различные объекты, с трудом оценивает расстояние между объектами. В данном случае дошкольнику предлагают определенные игры и упражнения, которые корректируют его работу. Например: «Чего не стало?», «Раз, два, три, цвет предмета назови!», «Найди отличия», «Кто больше запомнит?», «Что изменилось?», «Что спрятано (игры с фонариком)», «Скажи, что видишь», «Наперстки», «Светофор», «Найди предметы нужного цвета», «Разложи по цвету», «Разложи по образцу» и др.

Со стороны вестибулярной сенсорной системы: дошкольник не может спокойно усидеть на месте, качает головой, качается на стуле, подсакивает, любит долго кататься на каруселях или, наоборот, боится упасть, очень медленно двигается, испытывает страх высоты. В таком случае необходимы такие игры и упражнения, как прокатывание в цилиндре, упражнения на движущейся платформе, катание с горки, качание в гамаке, игры с большим мячом, движение с изменением направления, ходьба по ленте или канату, выполнение заданий, сидя на неустойчивой поверхности, упражнения с балансиром.

Если ребенок предпочитает не двигаться, имеет низкий мышечный тонус, слабый захват, постоянно роняет вещи, грызет ногти, накручивает волосы, плохо осознает положение своего тела в пространстве, возможно, есть проблемы с мышечной сенсорной системой. Для того чтобы помочь ребенку, используют следующие игры и упражнения: занятия с машиной для «обнимания», упражнения для развития мелкой моторики (игра «Золушка»,

пальчиковые игры с элементами самомассажа с шишками или орехами, различные шнуровки, игры с прищепками и т. д.), упражнение «Поймай лису», когда нужно определить, к какой части тела прикоснулся предмет, различные упражнения с гимнастической скамейкой, перенос мешочков на голове, перенос шариков в ложках, игровые упражнения «Проползи и не задень», «Пройди тихо».

Со стороны тактильной сенсорной системы: ребенку не нравится, когда прикасаются к его волосам, расчесывают, он может отвергать ласку, объятия и поцелуи, избегать прикосновений к определенным текстурам, поверхностям, не чувствовать, что у него грязное лицо, ходит босиком, не жалуясь на острый гравий, горячий песок. В таком случае предлагают следующие упражнения и игры: игры с кинетическим и обычным песком, упражнения с различными сенсорными коробками, игра «Найди наощупь», работа с пособием «Тактильные ладошки», ходьба по дорожке здоровья, упражнение «Угадай, чем прикоснулись», упражнения со слаймом, с пеной для бритья, воздушным пластилином, упражнения в сухом бассейне и т. д.

Со стороны слуховой функции: ребенок тревожится из-за внезапного шума, негативно реагирует на металлические звуки, скрежет столовых приборов, на многие звуки закрывает уши либо испытывает трудности с запоминанием, повторением текста, имеет плохое чувство ритма, возможно, его слуховая сенсорная система работает не на полную силу. Для ее развития используем такие игры и упражнения, как «Угадай, что звучит» (можно использовать различные подборки, например, звуки природы, голоса животных и птиц, бытовые звуки, звуки музыкальных инструментов и т. д.), «Угадай, где постучали» (где постучали, где похлопали и т. д.), «Угадай, кто позвал», «Медленно, быстрее, быстро» (когда ребенку предла-

гают двигаться в зависимости от громкости и ритма музыкального сопровождения), «Ритмическое эхо», игры-драматизации на звукоподражание («Колобок», «Теремок», «Отвернись и угадай по чему постучали», «Найди пару по звучанию»).

Со стороны вкусовой системы: ребенок избегает еды с очень сильным запахом, не пробует новые блюда либо может не реагировать на сильно приправленную, острую или соленую еду, берет в рот и облизывает предметы, ест смешанную еду (например, сладкую и соленую), возможно, его вкусовая сенсорная система нуждается в коррекции. Для решения этой проблемы родителям рекомендуем использовать, такие игры как «Угадай по вкусу», «Найди самый насыщенный вкус», «Найди похожие вкусы», «Скажи, какой на вкус», «Красивый и вкусный», «Придумай самое вкусное блюдо».

Со стороны обонятельной сенсорной системы: ребенок может избегать еды с очень сильным запахом, не ходить в ванную, туалет, избегать других детей, особенно в грязной и плохо пахнущей одежде либо, наоборот, не замечать неприятных запахов, иметь трудности с интерпретацией запахов. В таком случае родителям рекомендуем поиграть с ребенком в игры «Угадай по запаху», «Найди по запаху, где спрятано», «Любимый запах», «Что сегодня на обед?», «Приятный и неприятный запах».

В дошкольном возрасте можно в игровой форме корректировать и восстанавливать работу всех сенсорных систем, так как данный возраст является сенситивным периодом для их развития. Все предложенные игры и упражнения ребята встречают с интересом, а результат не заставляет себя долго ждать.

**Т. Чернышова,** воспитатель  
детского сада № 196



# ВЫЗОВ ВРЕМЕНИ: НАСТАВНИК НУЖЕН КАЖДОМУ



Обратимся к словарю С. И. Ожегова. Там указано, что наставник – это учитель, воспитатель, руководитель. Наставник – это лицо, передающее свои знания и опыт.

Обратимся к истории. Наставничество известно с доисторических времен. Например, в первобытных обществах юноши во время взросления находились под наблюдением и запоминали советы опытных старших членов племени.

В истории кавказских народов также известны примеры наставничества. Этот обычай назывался аталычеством. При этом ребенок вскоре после своего рождения переходил в семью приемного родителя, который назывался аталыком. По истечении определенного обычая времени ребенок возвращался к своим родителям. Целью такого перехода было воспитание в строгости и передача опыта. Например, опыта езды на коне и ведения охоты.

В Союзе Советских Социалистических Республик наставничество было распростра-

нено в форме обучения на производстве. С 1950-х годов приобрело характер массового явления.

Теперь мне хотелось бы вспомнить свой путь в профессию педагога. В 2010 году я окончил профильный физико-химический класс 39-й школы Краснодара, а в 2016 году с отличием окончил факультет химии и высоких технологий Кубанского государственного университета. Очень благодарен всем своим наставникам-педагогам за хорошие знания по моему профильному предмету. Особенно по методике преподавания химии. В школу в качестве учителя я пришел после четырех лет работы инженером-химиком в экологических лабораториях. Достойные знания по химии, полученные от опытных наставников, и желание их передавать подрастающему поколению являются основными мотивами выбора учительской профессии. На первых этапах работы в школе мне было непросто, но сейчас понял, что нашел работу для души.

В школе я являюсь классным руководителем. К сожалению, мастерству классного руководства не обучают в вузах. Поэтому в этом вопросе без опытных наставников также не обойтись. Я благодарен своим более опытным коллегам за то, что они вместе со мной находили выход из различных непростых ситуаций при работе с детьми и их родителями. В текущем учебном году я уже выпускаю 9 класс, но до сих пор иногда возникают ситуации, при которых мне необходим совет опытных коллег-наставников.

Одна из основных задач педагога – это передача знаний подрастающему поколению, то есть мы являемся наставниками для детей в предметной области. Также в школе процесс обучения неразрывно связан с процессом воспитания. В своих поступках я стараюсь быть примером, наставником для детей из моего класса. Например, я участвую в различных забегах, в том числе и благотворительных. Собственным примером я стараюсь пропагандировать здоровый образ жизни среди подростков.

Зачастую ученики нашей школы стараются поддерживать связь со мной после выпуска. Иногда мы с ними видимся. Некоторые из них советовались со мной насчет выбора вуза и специальности, то есть я для них являлся наставником в области профориентации.

У меня относительно небольшой опыт работы, но я уже руковожу методическим объединением учителей кафедры естественно-математического цикла в своей школе. Новых молодых сотрудников охотно консультирую по вопросам составления рабочих программ, календарно-тематического планирования и ведения школьной документации. У них могут возникнуть и такие вопросы, на которые я смогу найти ответ только после консультации с более опытными коллегами. То есть такой вид наставничества также способствует моему профессиональному развитию.

В моей семье родители были для меня наставниками в различных ситуациях. Из-

начально в вопросах воспитания и при подготовке домашних заданий, а затем уже в каких-то интересных жизненных ситуациях, с которыми я сталкивался.

В настоящее время в некоторых ситуациях и я уже являюсь наставником для своих родителей. Например, в вопросах, связанных с новыми гаджетами и компьютерами, новыми технологиями в целом.



За каждым из нас стоят наставники. Наставничество в современном быстро развивающемся мире – это эффективный инструмент развития личности, формирования новых навыков и компетенций. Наставник нужен каждому из нас. И чтобы наставничество было эффективным, на мой взгляд, общение наставника и наставляемого должно быть комфортным, целеполагающим и рефлексивным.

**Ф. Прибытков,**  
учитель химии школы № 6,  
обладатель Приза зрительских  
симпатий конкурса «Учитель года  
города Краснодара-2023»

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Существенная роль в развитии личности принадлежит физическому воспитанию. Актуальной остается проблема, связанная с низкой физической активностью и слабым физическим развитием, ухудшением физического здоровья, которое отмечается у обучающихся. Изучение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр стало привычным, а значит, интерес к занятиям ослабевает. Вот почему важнейшей проблемой современного занятия физической культурой является поиск мотивирующих факторов. Поэтому целесообразно применять на уроках физкультуры нетрадиционные средства и методы оздоровительной направленности, которые могут оказать влияние на здоровье обучающихся и создание условий преподавания. В этом плане могут помочь различные направления фитнеса, которые способствуют расширению диапазона выбора средств физической культуры и представляют новые формы физических упражнений в условиях общеобразовательных учреждений. Так, девушки в возрасте 15-18 лет стремятся к формированию красивого и гармоничного телосложения, умению красиво двигаться, отдавая предпочтение упражнениям для укрепления осанки, на растяжку, хореографии и танцам вместо трудных программных упражнений. Естественная нагрузка на мышцы при выполнении упражнений фитнеса в привлекательной танцевально-имитационной манере способствует психологической разрядке, снятию эмоционального напряжения. Достигаемый с помощью такой деятельности результат выражается в состоянии здоровья человека, его творческом долголетии, физических возможностях и уровне физической подготовленности.

Э. Хоули говорила: «Фитнес – это увлекательный путь к здоровью, который каждый человек должен пройти сам».

В начале учебного года девушкам нашей

школы была предложена анкета, которая выявила мотивацию для посещения уроков физкультуры, возможные пути повышения интереса и удовлетворенности от занятий, отношение к новым направлениям фитнеса на уроках физкультуры.

Опрос показал, что 80% обучающихся нравится посещать занятия физической культурой, 67% – заботятся о своем здоровье, ведут здоровый образ жизни и не имеют вредных привычек. 96% девушек хотят заниматься на уроках физкультуры фитнесом – физическими упражнениями, которые научат их красиво двигаться, помогут сформировать стройную фигуру и красивую осанку, и 4% девушек воздержались от ответа.

В конце учебного года было проведено повторное анкетирование. Но я изменила несколько вопросов, чтобы сравнить отношение обучающихся к занятиям физической культурой с использованием элементов фитнеса. Результат показал, что 86% девушек стали заботиться о своем здоровье, всем девушкам нравится посещать занятия с использованием различных направлений фитнеса, что вызывает повышенный интерес к занятиям, а также мотивирует их заниматься самостоятельно. Девушки стали грамотнее подходить к учебному процессу, бережнее относиться к своему здоровью, и уровень физической подготовленности у них стал выше.

Я использую в своей работе с девушками на уроках физкультуры следующие направления фитнеса: степ-аэробика, силовая аэробика, фитнес-йога, стретчинг.

В подготовительной части занятия я использую упражнения, связанные с движениями отдельных частей тела (голова, стопы, кисти рук). Далее провожу простые и медленные движения, ограниченные по интенсивности и амплитуде (приседы, полуприседания, приставные шаги). Постепенно добавляю

простейшие движения на координацию, способствующие разминке мышц плечевого пояса. Короткий комплекс упражнений для растягивания мышц (стретчинг) составляет заключительную часть подготовительного этапа.

Основная часть занятия (25-30 минут) выполняет главную функцию.

В основную часть занятия включаю степ-аэробика и силовую аэробика. Проведение первой половины основной части направлено на получение эмоционального и тренировочного эффекта, улучшение физического состояния занимающихся и их здоровья в целом. В своей работе использую поточный, групповой, индивидуальный и фронтальный методы выполнения упражнений.

Во вторую половину основной части занятия включаю комплекс силовой аэробики. В эту часть ввожу набор силовых упражнений из различных исходных положений (сидя, лежа) с четкой техникой выполнения, что позволяет избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Темп и амплитуда выполнения упражнений зависят от методики развития или поддержания силы. Кроме того, в этой части занятия для увеличения нагрузки использую дополнительный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки, что позволяет внести разнообразие, найти интересные и эффективные решения при выполнении упражнений для тех или иных групп мышц.

В заключительной части занятия использую упражнения на расслабление и растягивание, дыхательную гимнастику, элементы фитнес-йоги, стретчинга. Упражнения выполняются в положении стоя, сидя или лежа, как средство восстановления после нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, гибкость затрудняет ко-

ординацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений. Поэтому для оценки гибкости мною проведено тестирование девушек. В работе я использовала «Тест на гибкость тела». Результаты теста показали, что 66,6% девушек имеют высокий уровень гибкости, 28,2% показали средний уровень гибкости и 2,6% – с низким уровнем гибкости. К концу учебного года результаты улучшились. По результатам тестирования видно, что 84,6% – девушек показали высокий уровень гибкости, у 15,4% – уровень остался средним. Результат выполнения теста повысился.

Сравнив результаты тестирования, я пришла к выводу, что результат улучшился на 1.4 балла. Анализ тестирования обучающихся на развитие гибкости показал, что уроки физкультуры с элементами фитнеса дают положительный результат.

Я считаю, что именно элементы фитнеса способствуют укреплению здоровья, развитию основных двигательных качеств, формированию правильной осанки, формированию у учащихся выразительности, грациозности, коллективных действий и делают тело красивым.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение в урочную деятельность элементов фитнеса содействует изменению негативного отношения к урокам физкультуры, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, является действенным средством повышения уровня физической активности. Также повысился уровень мотивации среди обучающихся при посещении уроков физкультуры.

**Л. Шевцова,**  
учитель физической культуры  
школы № 80



# ТЕМ, КТО ВОСПИТАЛ ВО МНЕ ЧЕЛОВЕКА

## Моим родителям и учителям...



«Учитель, научи ученика, чтобы было у кого учиться», – это парафраз строчки из стихотворения Евгения Михайловича Винокурова, которая в оригинале звучит так: «Художник, научи ученика, чтоб было у кого потом учиться». Художник – он же учитель. Верно? Полагаю, что да. Потому что ежедневно создаёт не только свою историю, но и историю детства своих воспитанников.

Учитель – это тот человек, который творит с огромной ответственностью, аккуратно сопровождая учеников на пути постижения истин, передавая знания и умения, вкладывая в свое дело душу, искреннюю любовь, не отрицая, что в будущем ученик может превзойти его. Такое сопровождение в обществе называют наставничеством. Оно многоаспектно и может проявляться как в сфере профессиональных компетенций, так и в сфере межличностных отношений.

Каждый ли нуждается в наставнике в XXI веке? Да, и тому мы находим подтверждение в истории, культуре. Исторически так сложилось, что с человеком всегда был рядом тот, кто сначала был примером, моделью поведения, а после стал воспитателем.

Наставники не появились недавно. Такая модель общения существует издавна. Старшим, более опытным, необходимо было передавать свои знания, навыки и умения младшим: как разжечь огонь, какая пища считается съедобной. Всё это было обусловлено стремлением к выживанию рода. Людям было важно учесть опыт предыдущих поколений. Что значит «учесть»? Принять, проанализировать, апробировать, сделать выводы, улучшить. Так и развивалось человечество – через наставничество.

Но только ли продолжить существование, может, есть нечто большее?

Перенесемся в Древнюю Грецию, а именно вспомним Ментора, сына Алкина, старого друга Одиссея, которому тот поручил воспитание своего сына Телемаха на время путешествия в Трои. Именно его имя после станет нарицательным и синонимичным слову «наставник». Воспитание... Уже этот аспект закладывается в наставничество. Юный Телемах ещё не мог дать отпор врагам, защитить свою мать Пенелопу, в этом ему помогал Ментор. Он заменил Телемаху на время отца, воспитал из него достойного человека. Так кому нужен наставник? Нужен тем, кто остался один или в опасности, без четкой ролевой модели поведения и примера, тому, кому нужен четкий нравственный ориентир. И этот пример актуален и сейчас.

Наставничество – это то, к чему с древних времен прибегали ремесленники. Молодые подмастерья, работая рядом с мастером, изучали профессию. Архитекторы искали себе профессиональных наследников, так произошло, например, в истории с князем Дмитрием Васильевичем Ухтомским и его учеником Матвеем Федоровичем Казаковым. Дмитрий Васильевич – тот человек, который создал «Дворцовую школу» и воспитал целую плеяду зодчих. Он сыграл огромную роль

в становлении Матвея Федоровича Казакова как архитектора. Всё дело в том, что отец М. Ф. Казакова умер, и за обучение в «Дворцовой школе» была вынуждена платить мать, а такой возможности она не имела, но Ухтомский пошёл навстречу вдове, поскольку ребенок имел склонности к архитектуре, что педагог и заметил. Дмитрий Васильевич стал не только учителем мальчика, но и вторым отцом. Так один человек, гуманный и любящий свой род и страну, сыграл значимую роль в становлении многих архитекторов. Следовательно, наставник нужен каждому, потому что дает возможность для роста и развития, потому что может раскрыть потенциал и, что главное, поддержать в трудные минуты жизни.

Мы видим, что учитель на протяжении уже долгого времени сочетает в себе две важные роли: роль педагога и роль наставника. Важно ли это для школьника? Рассмотрим это через призму своей жизни, так как я тоже когда-то была ученицей.

В начале XXI века, когда я ещё была школьницей, система наставничества также претерпевала изменения, что ощущала как ученица. В средней школе я поняла, что каждый педагог может дать ученику то ценное, важное и мудрое, что ему необходимо в самую трудную для него минуту: из истории можно подчеркнуть опыт поколений, из спортивной игры – стратегию мышления, умение слушать и слыть, из изобразительного искусства – способность созидать, а не разрушать, видеть в обыденном прекрасное. Это те навыки, открытия, которыми со мной поделились мои учителя в те годы и моменты, когда это было особенно важно.

Они решали мои проблемы, поэтому я им благодарна?

Нет, уже тогда, в начале XXI века, эти педагоги не решали задачи за меня, не преодолевали трудности вместо меня... Наставники не решают проблемы за подопечных и не дают готовых ответов. Именно этот урок я вынесла. Они направляют и подталкивают к решению, позволяя ученику мыслить иначе. Основная цель наставничества – стимулировать личный рост, развитие навыков, знаний и понимания выбранной сферы.

Вся ценность подлинного обучения в живом контакте человека с человеком. И именно это получилось, например, у Елены Анатольевны Калининой, моего классного руководителя, учителя истории и общественности. Она не писала за меня олимпиады, она давала мне книги, подсказывала страницы, приводила примеры, наталкивала мысли на поиск новых алгоритмов решения. И вот спустя три года я становлюсь призером Всероссийской олимпиады «Покори Воробьёвы горы!» по истории и призером Всероссийской олимпиады Казанского Федерального университета по общественности. И Едена Анатольевна сделала все, чтобы меня не просто заметили, а чтобы я выросла и в личном, и в интеллектуальном плане. Чтобы я стала настоящим Человеком: мыслящим, принимающим важные для себя

решения, живущим по совести. Раньше мне было сложно брать ответственность на себя – не хватало опыта и знаний, а после я уже чётко понимала, куда я хочу идти, кем стать, чему посвятить жизнь. Спасибо Вам, Елена Анатольевна.

Следовательно, именно в сложные или переломные моменты наставник и находит своего ученика, или наоборот.

А что в настоящем? В настоящем я учитель. И наставниками для меня и моих детей являются русский язык и литература. Работа



с художественными текстами, обучая детей культуре слова и мысли, я ищу примеры наставничества, полезного, действенного. И всегда в голове первый и яркий – Пётр Гринёв и его отец. Как строго и в то же время мудро Андрей Петрович говорит со своим сыном, давая ему самый важный наказ «беречь платье снову, а честь смолоду». Это то, что никогда не перестанет быть актуальным, это то наставление, которому должен следовать каждый из нас. Литература и язык содержат неоценимый опыт: они направляют, помогают справиться с трудностями, через их призму мы смотрим на себя, осмысливаем свои действия и поступки.

Сталкиваемся ли мы с наставничеством в профессиональной среде? Да. Ежедневно. Без этого было бы сложно.

Мы живем в XXI веке, веке постоянных изменений, вызовов, поэтому мы непрерывно обучаемся и обучаем друг друга в профессиональной сфере. Всё логично, если мы говорим о шефстве старшего коллеги над младшим. А может ли молодой специалист стать наставником для опытного? Безусловно. Например, в условиях пандемии молодые педагоги нашей образовательной организации обучали педагогов старшего поколения работе на информационных платформах. Это позволило нам обеспечить непрерывность образовательного процесса:

мы научили мэтров работать с цифрой, а они наполнили её смыслами, предостерегли от некоторых опасностей, которые были скрыты от нас. Поэтому можно утверждать, что наставничество имеет разные векторы развития и направления, и в наставнике может нуждаться и достаточно опытный и мудрый профессионал своего дела.

А могу ли я как учитель русского языка и литературы быть наставником для педагога из другой области знаний? Практика показывает, что да. В прошлом году Алина Валерьевна Грицай, учитель биологии нашей гимназии, участвовала в конкурсе «Педагогический дебют», вошла в число призеров. В рамках подготовки к конкурсу у неё было много наставников – учителей из разных предметных областей. И это чудесно! Важно уметь работать сообща, в команде, совершая новые открытия, устанавливая важные межпредметные связи, окружая себя единомышленниками и товарищами. Товарищами! Эти отношения остаются спустя годы: мы продолжаем советоваться друг с другом, обсуждать насущные проблемы из области педагогики, искать ответы на волнующие вопросы. Отраднo осознавать, что и я на протяжении всего педагогического пути окружена наставниками из разных предметных областей. Это меня наполняет, задаёт мне векторы развития, поддерживает, делает мой кругозор шире. Спасибо им за то, что они всегда рядом и словом, и делом.

А самую огромную поддержку, которую должен ощущать каждый, несмотря на возраст, это поддержка родителей. Они на протяжении всей жизни наставляют нас, воспитывают, оставляют в нашей душе «незримый, прочный след». Они всегда действуют от сердца, по любви. Это ли не главное? Я до сих пор с трепетом вспоминаю, как отец учил читать меня по слогам, как на мой вопрос: «Папа, ты же очень сильно устал, зачем ты едешь?», он отвечал: «Важно уметь помогать людям». «Эх, добрая же ты душа, папа!» – думала я в детстве. «Как же ты мудр, какое у тебя доброе сердце!» – думаю я сейчас. А мама? Мама для меня пример огромной силы воли и мудрости: она старшая в семье – с самого детства была опорой и поддержкой для её братьев и сестер, ею и остаётся до сих пор. Именно через её уроки и слова я познаю, что такое истинная забота и поддержка. Не знаю ни одного человека, который бы был искреннее моей мамы. А ещё мои родители – истинные патриоты нашей страны, которые не словами, а делами доказывают свою любовь ежедневно. Они те самые рядовые рабочие, благодатный труд которых функционируют огромные производства: папа – слесарь-ремонтник (следит за оборудованием) в шахте (да, глубоко-глубоко под землёй, иногда высоко на горе), мама – лаборант химического анализа на металлургическом предприятии. Они истинно любят своё дело. Именно мои родители привили мне ответственное отношение к труду, именно они воспитали во мне целеустремленность и способность преодолевать трудности. Именно благодаря им я сейчас на своём месте, потому что они верят в меня и поддерживают. Спасибо вам за это, дорогие!

Сейчас, когда я захожу в класс и вижу десятки горящих глаз, я вспоминаю все те жизненные уроки, которые подарили мне мои наставники. Потому что сейчас наставник я. Ответственно. Волнительно. Но я справлюсь, потому что у меня достойные учителя, благодаря которым я обладаю добрым сердцем, ясными примерами, четкими нравственными ориентирами и жизненными ценностями.

Наставник нужен каждому. Ежедневно убеждаюсь в этом всё больше и больше. Наставничество – это стремление добровольно делиться своим опытом с ближним. Безвозмездно. От сердца.

**Е. Константинова,**  
учитель русского языка и литературы  
гимназии № 25,  
победитель конкурса «Учитель года  
города Краснодара-2023»

