

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования г. Хабаровска
"Центр развития творчества детей и юношества"

ЭССЕ
«СОЗДАЁМ НАСТОЯЩЕЕ, ДУМАЯ О БУДУЩЕМ»

Автор: Ковалев Александр Владимирович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Хабаровск 2024

Дети — будущее нашей страны. Детям нужна хорошая учебная среда, чтобы стать успешными молодыми людьми. Ребенок начинает свой образовательный путь в начальной школе. Как будущий педагог, я хочу иметь возможность удовлетворять потребности детей, которые доверены мне в моем классе.

Я расскажу о последствиях длительной физической бездеятельности и преимуществах физической активности для детей, а также о физическом развитии и о том, как оно открывает двери для стольких других уровней развития детей. При правильной мотивации, поддержке и поощрении я хотел бы показать вам, как я, будущий педагог, буду предоставлять своим ученикам наилучшую возможность раскрыть свой полный потенциал. Я расскажу о физической активности и общем благополучии в классе и на школьном дворе. Я также расскажу о развитии крупной и мелкой моторики у детей. А также включу некоторые шокирующие факты, зафиксированные российским бюро статистики.

С самого начала нашего существования физическая активность, очевидно, играла важную роль в нашем развитии как общества. До того, как у нас появились машины для строительства наших структур, мы использовали нашу физическую силу, до того, как у нас появился автомобильный транспорт, мы использовали наше тело, чтобы добраться до места назначения, и до того, как человек изобрел пульт дистанционного управления, мы фактически вставали с дивана, чтобы переключить канал на телевизоре. Хотя мы, как раса, называем это прогрессом, я считаю, что в результате этих изменений с физическим развитием некоторых наших детей происходит совсем противоположное. Это кажется слишком очевидным, когда это говорится вслух, доктор Грин, К. предлагает: «Хорошие привычки к физическим упражнениям начинаются дома, поощряйте своего ребенка заниматься спортом, кататься на велосипеде или плавать, и делайте упражнения сами», а также «Хорошее здоровье у детей достигается путем наследования правильных генов, правильного питания, контроля веса, если необходимо, и

выполнения соответствующих упражнений». Это говорят нам не только профессионалы, это есть везде, куда бы мы ни посмотрели, послание ясное. Занимайтесь спортом, хорошо питайтесь и будьте здоровы. Однако факты показывают, что сообщение не доходит до людей. В 2022-2023 годах четверть российских детей имели избыточный вес или страдали ожирением, что на 4 процентных пункта больше, чем в 2010 году.

Последствия длительной бездеятельности у всех людей, но особенно у детей, серьезны и могут привести не только к ожирению, но и к депрессивному психическому состоянию, ограниченному кругу общения и отсутствию мотивации, что может привести к депрессии и многим другим физическим и психическим заболеваниям.

Детям по-прежнему нужна физическая активность для роста, к сожалению, детям не всегда дают достаточно возможностей для движения. Будь то ограничение в кроватке в младенчестве, содержание в манеже или высоком стульчике в раннем детстве, заставленные оставаться в машине в детстве или приказ оставаться дома в раннем подростковом возрасте, все эти типы ограничений случаются каждый день в России. У меня самого есть несколько идей о том, как я могу поддержать физическое развитие, а также обеспечить надлежащий контроль и помочь здоровью и благополучию моих учеников под моей опекой. Я хотел бы воплотить многие из этих идей в жизнь, когда стану педагогом. Одна из самых простых идей, которую я бы использовал в своем классе, на самом деле исходит от моего старого учителя в старшей школе. Помню, в классе, в котором я учился, проходил урок делового администрирования, и на этом уроке мой учитель дал мне небольшой совет, как пережить долгие дни за партой в учебе. Я отчетливо помню, как он сказал классу: «Знаю, это может показаться неловким, но в течение дня, каждый час, вставайте из-за парты и потягивайтесь!». Нас заставляли практиковать это в его классе, мы вставали со стульев, вытягивали руки высоко и широко, мы вставали на цыпочки и сгибали колени, эти небольшие движения имели так много преимуществ для моей концентрации, и ломоты и

боли в теле. Я также считаю, что обучение в классе может включать физическое развитие многими различными способами, например, простое время рассказывания историй может превратиться в веселое занятие по растяжке, вовлекая детей и отправляя их в путешествие с историями, получая их полное внимание и повышая навыки групповой работы, развивая воображение и, конечно, немного развлекаясь в процессе. Вместо того, чтобы просто сказать им: «Бабочка свободно порхает», мне вместо этого предлагали: «Прекрасная бабочка свободно порхает, представьте, что вы прекрасная бабочка, и покажите мне, как вы можете свободно порхать». Я твердо верю в включение отдыха на открытом воздухе в образовательный процесс. Когда я учился в начальной школе, я помню волнение от возможности выйти на улицу в рамках нашего урока. Используя в качестве примера искусство, вместо того, чтобы просить детей нарисовать лист на уроке в классе, мы брали бумагу и мелки на улицу, находили три разных вида листьев или коры и раскрашивали разные текстуры, чтобы выявить разные узоры на нашей странице.

Одной из самых полезных частей работы педагога и работы с детьми является наблюдение за развитием у них мелкой и крупной моторики. Мелкая моторика — это способности, которые ребенок развивает в течение многих лет, которые включают в себя более мелкие сложные движения, такие как резка ножницами, создание маленьких человечков из пластилина, бисероплетение и другие мелкие движения, требующие внимания к деталям, терпения и концентрации. Поощрительная часть поддержки и помощи в развитии мелкой моторики в классе заключается в том, что у детей наблюдается такой огромный скачок в прогрессе, и эти навыки действительно показывают признаки прогресса. Как предполагают Макдевитт, и Ормрод, «Маленькие дети также добиваются больших успехов в мелкой моторике, дети начинают одеваться и раздеваться самостоятельно и есть с помощью столовых приборов. У некоторых детей появляется интерес к строительству из кубиков, складыванию маленьких частей пазлов или нанизыванию бус». Существует так много замечательных занятий, которые можно использовать в классе,

чтобы помочь достичь результатов в развитии мелкой моторики, я считаю, что одним из лучших является искусство и ремесла, так как оно охватывает так много различных областей мелкой моторики, а также показывает детям, что они могут быть вознаграждены за свою работу, создавая вещи, которые можно забрать домой.

Таким образом, дети — это наше будущее, и я знаю, что лично я хочу сделать все, что в моих силах, чтобы помочь раскрыть их самый большой потенциал. Дети заслуживают возможности реализовать свои самые большие способности; они заслуживают права на поддержку и поощрение жить здоровой, физически развивающейся, счастливой жизнью. К сожалению, не каждому ребенку дается дар поддерживающей домашней жизни, но независимо от того, откуда ребенок приходит утром, у него будут лучшие возможности в российских классах и школьных дворах, чтобы стать всем, кем он хочет быть в жизни. Вместе, как сплоченное сообщество, педагоги могут изменить жизнь по всей России и во всем мире.