ВЕБИНАР

Рабочие приёмы для разных возрастов: от игры и эмоций до личной пользы и выбора.



КАК ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗКУЛЬТУРЕ

ПОЧЕМУ МОТИВАЦИЯ ПАДАЕТ

01 Страх неудачи и сравнение с другими снижают желание участвовать.

02 Непонятные критерии оценки вызывают тревогу и отстранённость.

03 Отсутствие выбора и роли в команде гасит инициативу.

04 Нет связи упражнений с реальной жизнью – пропадает смысл.



МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ: ИГРА И ЭМОЦИИ

Для младших школьников физкультура – это игра и эмоции. Эстафеты, полосы препятствий, сюжетные уроки увлекают и дают каждому роль. Конкретная похвала за усилие, а не общее «молодец», укрепляет уверенность и желание пробовать снова.

ВИДИМЫЙ ПРОГРЕСС ДЛЯ МЛАДШИХ

01 Наклейки и карты достижений за личный рост, а не за сравнение.

02 Значки за навыки: бег, прыжки, равновесие – видимый результат.

03 Фокус на прогрессе: «вчера не получалось – сегодня получилось».

04 Снимает страх неудачи и даёт ощущение успеха.

ПОДРОСТКИ: ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К ГРУППЕ



Подросткам важно быть частью группы и получать признание сверстников. Роли капитана, судьи или тренера для пары дают статус и ответственность. Проектные задания - придумать эстафету, снять видео с техникой - добавляют смысл. Прозрачные критерии снижают тревожность и повышают...

ПРОЕКТЫ И ПРОЗРАЧНЫЕ ПРАВИЛА

01 Свои мини-эстафеты и короткие видео с техникой дают подростку ощущение авторства

02 Роли капитана, судьи и тренера для пары дают статус и ответственность в команде

03 Понятные критерии оценки снижают тревожность и повышают вовлечённость

04 Каждый может быть полезен: не только быстрый, но и внимательный или спокойный

СТАРШЕКЛАССНИКИ: ПОЛЬЗА ДЛЯ СЕБЯ



Старшеклассники думают о будущем и о пользе для себя. Мотивация строится на личной значимости: здоровье, осанка, энергия, стрессоустойчивость и подготовка к экзаменам. Короткие модули по прикладным темам отвечают на вопрос «зачем мне это». Выбор из нескольких вариантов разминки...

ЧТО РАБОТАЕТ НА ВСЕХ ВОЗРАСТАХ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Короткие конкретные комментарии вместо общих оценок: что сегодня получилось лучше и над чем стоит поработать.

СВЯЗЬ С ЖИЗНЬЮ

Объясняем, зачем упражнение: меньше усталости в прогулках, крепкая спина для долгих занятий за партой.

УЧЁТ ИНТЕРЕСОВ

Опираемся на то, что нравится классу: музыка, игры, командные форматы, личные цели каждого.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ: 9-Й КЛАСС

СТАРТ

Класс отбывал физкультуру: ребята стояли в стороне и не хотели участвовать.

ВЫБОР

Вместо общей разминки ученики сами выбрали музыку и придумали движения.

РОЛИ

Появились ассистенты: помогали новичкам, следили за техникой, вели счёт.

ИТОГ

Через несколько недель ребята сами предлагали идеи и спорили об эстафетах.

ГЛАВНОЕ: ИНИЦИАТИВА И ПРИЗНАНИЕ

- Мотивация растёт там, где есть место инициативе и признанию
- Конкретная обратная связь и понятные правила важнее общих оценок
- Учитывайте возраст: игра, команда, личная польза

