Ракина Анастасия Алексеевна

учитель физической культуры

МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

город Пыть-Ях

ХМАО-Югра

**Эссе на тему «Я и моя профессия»**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,*

*действует, бегает, кричит, пусть он находится*

*в постоянном движении. Ж.Ж. Руссо.*

Здоровье человека – это состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья, вследствие отсутствия болезней. В первую очередь, сам человек, причём начиная, с самого раннего детства должен, заботится о своем здоровье. Труд - это сознательная, целесообразная, созидательная деятельность человека, направленная на удовлетворение его материальных и духовных ценностей, развивающая его физические и духовные силы.

Почему именно такой жизненный путь выбрала для себя? Часто размышляю над этим вопросом. Наверное, так предначертано судьбой. С детства любила играть, бегать, не взирая на любую погоду, зимой и летом. Это дало мне больше выносливости и дисциплинированности. Будучи школьницей, я любила уроки физкультуры. Пробовала себя в спортивных секциях школы, которые вели наши учителя. Участие в соревнованиях и победы подтолкнули к тому, что я выбрала профессию учителя физкультуры. Так же, я занималась не только в школьных секциях, но и активно занималась тренировками по тхэквондо ВТФ, что давало мне больше уверенности в себе. По окончании школы я сделала свой выбор, и связала свою судьбу с физкультурой, да - именно с физкультурой, так как спорт требует результатов, а занимаясь спортом, ставила перед собой задачу заинтересовать, приобщить себя к ежедневным занятиям физической культурой.

Во время учебы в университете я также занималась систематически спортом. Посещая такие секции как: легкая атлетика, волейбол, кикбоксинг, баскетбол. И, это не мешало мне посещать занятия в ВУЗе - получать новые и интересные знания, выводя на поверхность свои навыки и таланты, доказывая, что физическая культура – это не только способ поддержания физической формы, но и возможность самореализации. Занятия спортом помогают раскрыть свой потенциал, преодолеть страхи и стать настоящими лидерами.

В 2021 году я окончила БУВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет». После окончания университета, моя новая профессиональная деятельность началась в МАОУ «Прогимназия «Созвездие», где я работаю учителем по физической культуре.

Физическая культура в школе является важной составляющей образовательного процесса, оказывающей значительное влияние на физическое, психическое и социальное развитие обучающихся. В прогимназии мной проводятся работа по физкультуре, которая не только способствуют поддержанию и укреплению здоровья, но и содействуют формированию дисциплины, умения работать в коллективе, настойчивости и выдержки. Кроме того, физические упражнения, которые выполняют обучающиеся. могут помочь справиться с депрессией, тревогой и стрессом, так как они способны вызывать выработку гормонов радости и улучшение настроения.

Физическая культура в школе играет важную роль в формировании здорового образа жизни учащихся. Обучающиеся получают знания о правильном питании, режиме дня и практических методах поддержания физической формы. Они становятся более ответственными к своему здоровью, осознают важность регулярных физических нагрузок и правильного образа жизни. Также мы учувствуем в различных конкурсах и соревнованиях внутри школы и за ее пределами. Получая высокий результат и хорошую оценку.

В заключении хотелось бы сказать, что, физическая культура играет огромную роль в нашей жизни. Она не только улучшает наше здоровье, но и развивает личностные качества и социальные навыки. Как подчеркнул спортивный комментатор Джон Вуден: «Спорт – это автобиография, которую мы пишем сами». И действительно, через физическую активность мы создаем историю своей жизни и строим лучшую версию себя. Поэтому давайте не забывать о значимости физической культуры и включать ее в свою повседневную жизнь.