Краевой конкурс « Учитель здоровья» в 2021 году.

Выступления к презентации Сероштан Дарьи Алексеевны, учителя физической культуры МАОУ СОШ № 3 им. А. С Пушкина ст. Брюховецкая . Брюховецкого района.

Слайд

Добрый день! Физкульт - привет, Вам члены комиссии и коллеги . Мира и добра вам и вашему дому. Будьте здоровы ! Обращаюсь к вам я, Сероштан Дарья Алексеевна, учитель физической культуры школы № 3 имени Пушкина станицы Брюховецкой. Разрешите предоставить вашему вниманию творческую презентацию « Я-Учитель Здоровья .»

Слайд

Воспитание здоровья подрастающего поколения - это стратегическая задача государства.

Древнегреческий философ Геродот Галикарнасский говорил : « Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум». Эти слова до сих пор не потеряли своей актуальности. Здоровья - это главная ценность жизни, это бесценный дар, за который каждый человек несет ответственность перед собой, обществом, подрастающим поколением. Для меня большим примером в моей жизни являются мои предки. В нашем роду есть спортсмены, учителя физической культуры, военные и просто сильные люди. И этот опыт я передаю своим родным детям .

Слайд

Самого детства я люблю заниматься спортом, активно жить, правильно питаться и веду здоровый образ жизни. Занимаюсь ездой на велосипеде, катаюсь на коньках, занимаюсь фитнесом, принимаю участия в различных конкурсах и соревнованиях по легкой атлетике, по плаванию, по волейболу, по баскетболу. Я стала призером и победителям соревнований разного уровня. Но моя особая гордость - это два золотых знака отличия по ГТО. Принимала участие в экспедиции «Россия 2021» и стала обладателям сертификата участника всероссийской экспедиции, преодолев дистанцию 89 километров на велосипеде. Спорт – это мое хобби и моя профессия.

«Я УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ. »

Слайд

Проблемы по сохранению и укреплению здоровья современных школьников являются актуальными не только для каждого из нас, но и для будущего нашей Росси. И мы учителя, должны помогать в решении этой проблемы. Мой девиз : **« Здоровья наших детей в наших руках ».**

Слайд

Во многом ухудшение здоровья школьников связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно подать. Причина этому телевизор, телефон, компьютер, статические нагрузки в школе, не правильное питание школьника, хронические заболевание которые в течение времени обостряются. Конечно, неправильно винить только школу в ухудшении здоровья детей и подростков. За 9-11 лет обучения воздействие на организм и психику школьника оказывают множество факторов, не связанных непосредственно со школой и процессом обучения. Безусловно важно на сколько здоровый образ жизни у ребенка и в каком окружении он живет.

Чтобы сохранить здоровье наших детей необходимо тесное сотрудничество с родителями. Например, вопрос о правильном и здоровом питании. Рацион питание создает условия для нормального физического и умственного развития детского организма, подерживает высокую работоспособность. За здоровое тело берем ответственность, конечно же мы, учителя здоровья. Я как учитель физической культуры и тренер по легкой атлетике личным примером: показываю , как нужно заниматься спортом и быть здоровым. Мои ученики и спортсмены не однократно становятся призерами и победителями.

Слайд

На своих уроках и во внеурочной деятельности я использую степ аэробику, уроки под музыку, зумба под музыку, работу с фитнес резинками, стретчинг под музыку. Эти приемы в большей мере подходят девочкам, потому что способствуют формированию здорового организма будущий мамы.

Слайд

«Степ аэробика» развивает подвижность в суставах, формирует свод с топы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, помогает выработать хорошую осанку, красивые выразительные и точные движения, способствуют гармоничному развитию ребенка. Вот это действительно то, что нужно современному школьнику и не хватает для правильного формирования детского организма с точки зрения физиологии.

слайд.

Уроки под музыку. Методика зумба и стретчинга под музыку помогает поддерживать интерес к предмету. Хореографические упражнения в музыкальном сопровождении хорошее средство оздоровления и релаксации обучающихся на уроках физической культуры. На своих занятиях я чаще всего использую ритмическую музыку , при этом повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена. Ритмичная музыка является хорошим воспитывающим и организующим средством. Благодаря большой силе эмоционального воздействия, она способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Слайд.

Зумба - благоприятно воздействует на организм человека, улучшает координацию тела, подтягивает пресс, восстанавливает эластичность кожных покровов и дает возможность получить массу положительных эмоций и поможет избавиться от лишнего веса.

Слайд.

Все ребята хотят быть сильными в этом им помогут фитнес резинки. Этот тренажер являются безопасной альтернативой утяжелителям, поскольку не обладает большим весом, и при случайном падении на конечности он не нанесет никаких травм в отличие от других тренажеров. Эспандер помогает максимально разгрузить суставы, сохранив при этом все преимущества силовой тренировки.

Слайд.

Эти не традиционные приемы я использую на уроках физической культуры, чтобы формировать у школьников стремление к здоровому образу жизни.

Слайд.

Здоровые дети- здоровая нация.

Слайд.

Спасибо за внимание ! Будьте здоровы!