**Пояснение к презентации**

**(слайд 1.)**

Я была еще совсем маленькой девочкой, когда сорвала самый красивый цветок. Мама сказала мне: «Зачем же ты это сделала? Теперь этому хрупкому созданию никогда больше не придется цвести, на него никогда больше не сядет пчелка, он больше никогда не порадует нас своей красотой. Помни, все живое может испытывать боль. Я хочу, чтоб ты защищала жизнь, любила её. Отнять можно любую жизнь, а вернуть все на свои места практически невозможно.»

Совет матери, наказ матери на всю жизнь стал основой всей моей педагогической деятельности. Я стараюсь понять детей, услышать их и помочь сберечь их здоровье.

 **(слайд 2.)**

Здравствуйте уважаемые члены жюри. Зовут меня Михайленко Марина Анатольевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ№18 г. Апшеронска. Я сегодня с вами для того, чтоб подарить друг - другу улыбки. Улыбнитесь, пожалуйста, друг другу и мне, конечно.

**(слайд 3.)**

С 10 лет я занималась фехтованием в моем родном городе, получила звание «Мастер спорта международного класса», также я принимала участие в школьных спортивных соревнованиях, отстаивая честь класса, школы и района. С детства я видела себя тренером или учителем физкультуры. По окончании школы я сделала свой выбор и поступила в институт Физкультуры и спорта, поставила перед собой задачу: заинтересовать, приобщить к ежедневным занятиям физической культурой каждого школьника.

 **(слайд 4.)**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия. За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения  резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения в занятиях физической культурой или полностью освобождены.

Основная моя задача – это изменение отношения детей к урокам физической культуры. Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие моей работы.

 **(слайд 5.)**

Что же такое мой урок физкультуры? Это время, отведенное на общение с детьми, но общение необычное: через движение к положительным эмоциям. Урок физкультуры - это урок, где сухие строки учебной программы  превращаются в удивительные минуты, когда можно раскрыть талант ученика. Мне радостно  наблюдать за изменением настроя ребят, когда они входят в спортивный зал. Уходят на второй план неудачи, забывается двойка по математике  или  русскому языку, глаза радостно сияют в предчувствии того, что можно прыгать, бегать, заниматься физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. И за это только похвалят! Приятно видеть, как неуклюжие, скованные в движении на первых уроках ученики постепенно расправляют плечи, становятся крепче и увереннее, превращаясь в умелого и ловкого мальчишку или  шуструю девчонку.

 **(слайд 6.)**

На своих уроках я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

Разнообразие форм организации урока (соревновательные уроки, использование карточек заданий, использование нетрадиционного оборудования)

 **(слайд 7.)**

- Чередование умственной и физической нагрузки.

- Благоприятная дружеская обстановка на уроке.

- Дозировка заданий. (Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся.)

 -Индивидуальный подход к каждому ребёнку.

-Занятия на свежем воздухе.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. Моя задача - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

**(слайд 8.)**

На своих уроках я часто использую конспекты, в которых ребята с удовольствием работают. Перво- наперво в конспекте мы прописываем технику безопасности, правила игры в волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, комплексы упражнений. Ребята ведут дневник здоровья.

**(слайд 9.)**

Обязательно использую музыкальную терапию. Музыку могу использовать как оформление фона урока физической культуры и как сопровождение отдельных его моментов. Ритмичную музыку, применяю в вводной части урока, она вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии на уроке придадут школьнику бодрость, улучшат самочувствие, психоэмоциональное состояние. Тихая мелодичная музыка, используемая в заключительной части урока, обладает седативным (успокаивающим действием, способствующим развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы.

Использую на своих уроках релаксацию. Релаксация - не просто расслабление, но и путь к здоровью. Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами.

**(слайд 10.)**

Я вам сейчас предлагаю закрыть глаза и немного расслабиться. Представьте себе лето. Вы заходите в лес, глубоко вдыхаете свежий воздух, чувствуете запах деревьев, цветов. Вокруг вас летают красивые бабочки, прелестно поют птицы. На душе у вас легко и спокойно, вы улыбаетесь. Воздух такой чистый и свежий. Вы медленно вдыхаете, выдыхаете. Давайте развернемся и пойдем по тропиночке обратно, она выводит вас из этого прекрасного леса. С ощущением счастья вы возвращаетесь с прогулки. Глубокий вдох, выдох. Откройте глаза.

**(слайд 11.)**

В заключении урока я организовываю саморефлексию.

Умело проведённая рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни для укрепления здоровья за пределами класса и школы.

**(слайд 12.)**

Применение здоровьесберегащих технологий на моих уроках позволяет ученикам добиваться хороших результатов, а мне, как учителю, помогают мотивировать себя на изучение моего предмета и вести здоровый образ жизни.

 **(слайд 13.)**

Также вести здоровый образ жизни мне помогает моя семья, мои дети не сидят на месте, их влекут прогулки, путешествия, походы, поездки.

**(слайд 14.)**

И все же для меня урок - это не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей. Не навредить здоровью детей. Именно этот принцип считаю самым важным. Ребенка лучше «не догрузить» физическими упражнениями, чем «перегрузить». Нельзя давать ребенку чувствовать, будто он хуже других, нельзя унижать его достоинство. А вот согреть каждого, не оставить никого в тени, быть мудрым, очень осторожно и бережно помочь раскрыться, вселить в каждого ребенка уверенность, помочь в преодолении трудностей и гордиться его успехом – задача каждого учителя и лично моя.

**(слайд 15.)**

 Закончить хочу свое выступления наказом своей мамы: «Берегите жизнь, берегите детей, ведь дети – это цветы жизни».

Спасибо за внимание!