**Текст выступления**

Учителя физической культуры

МБОУ МО ГК «СОШ № 3 им. Дамаскина И.Ф.»

Дьячковой Джульетты Андреевны.

**Слайд 1**

Здравствуйте! Разрешите представиться. Меня зовут Дьячкова Джульетта Андреевна. Я - учитель здоровья МБОУ МО ГК «СОШ № 3 им. Дамаскина и.Ф.» . Представляю город Горячий Ключ.

**Слайд 2**

Быть учителем здоровья – это значит быть примером во всём для моей семьи и своих учеников, заниматься самообразованием, строить свою жизнь на основе общечеловеческих ценностей, хранить и беречь родных и близких людей, дарить здоровье своим ученикам. Заниматься образованием родителей.

**Слайд 3**

Из анализа исследований ФГНУ «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования, г. Москва следую такие факты:

только пятая часть детей 5 -9 лет не имеет хронической патологии;

дошкольники 5-6 лет имеют в среднем 2 диагноза, 7-9 лет – 3 диагноза.

Выявлены прогрессирующие ухудшения состояния здоровья учащихся с 1-го по 4-й класс: увеличение в 3 раза количества детей с хроническими заболеваниями (3 и 4 группы здоровья). В структуре заболеваемости лидируют болезни опорно-двигательного аппарата, частота которых за время обучения в начальной школе увеличивается в 1,5-2 раза, болезни органов пищеварения, болезни глаз (увеличение в 3 раза с 1 по 4 класс), болезни нервной системы, психические расстройства и расстройства поведения.

У многих школьников выявлено сочетание нескольких заболеваний. В решении проблемы состояния здоровья детей обучающихся в школе, необходим комплексный подход, включающий усилия со стороны всех участников учебного процесса. Особой миссией наделены учителя физической культуры.

**Слайд 4**

Я считаю, что страна сильна не ядерными комплексами, танками, гаубицами и военными катерами! Страна сильна – здоровыми детьми, счастливыми семьями и славными делами!

**Слайд 5**

Здоровье населения России – высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – понятие комплексное. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это “состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

**Слайд 6**

Цели и задачи моей деятельности заключаются в следующем:

Цели:

* формирование потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям физической культуры;
* сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся.

Задачи:

* учить беречь и укреплять своё здоровье;
* способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* создавать условия позволяющие воспитывать потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни.

**Слайд 7**

Говорить о здоровьесберегающих технологиях в образовательном пространстве школы, это значит говорить об интеграции здоровьесберегающих технологий  
 по всем направлениям деятельности школы. А именно: в учебный процесс, воспитательный процесс, во внеурочную деятельность. Нельзя научить человека правилам здорового образа жизни, если не подходить к решению этого вопроса комплексно, использую весь потенциал учебных предметов, положительный опыт воспитательных методик, личностные примеры.

**Слайд 8**

Интеграция здоровьесберегающих технологий в учебный процесс подразумевает формирование устойчивых нравственных и моральных принципов, способствующих выработке у учеников осознанного отношения к здоровью. Используя принцип научности, т.е. основываясь на примерах научных достижений, фактов и доказанных научным способом здоровьесберегающих методик, вопросы сохранения здоровья становятся приоритетными. Используя потенциал всех предметов школьного цикла, можно сформировать правильное отношение к здоровью и возможности его сохранения.

**Слайд 9**

Воспитательная работа по всем направлениям развития личности ребёнка должна формировать главную ценность человеческой жизни – это здоровье. Интеграция здоровьесберегающих технологий в воспитательную работу подразумевает развитие сотрудничества семьи и школы, проведение разъяснительной работы для учеников и родителей, как важно быть примером для подражания, а также совместных мероприятий, способствующих сохранению этих традиций. Семейные традиции в сохранении здоровья являются главной основой для здоровья детей.

**Слайд 10**

Важными составляющими здоровьесбережения являются:

* Хороший психологический климат на занятиях. Использую положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.).
* Физкультминутки. Динамические (упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, укреплению мышц рук, отдых позвоночника, упражнения для ног, потягивание). Дыхательные (упражнения, направленные на выработку рационального дыхания). Ритмические (танцевальные, с прихлопами, с притопами и т. д., которые снимают общую усталость). Психологические (физминутки, которые помимо игровой функции направлены на развитие внимания, памяти, воображения, мышления).
* Самомассаж .
* Гимнастика для глаз для улучшения аккомодации; для укрепления мышц; для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости; гимнастика в стихах.
* Цветотерапия. Красный цвет влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности). Жёлтый – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача). Голубой – влияет на эмоции. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.
* Музотерапия. Использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока. Музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие. Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.

Один из рецептов возвращения к ЗОЖ – это улыбка: она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции.

**Слайд 11-12**

Как учитель физической культуры, на уроках в качестве примеров практико-ориентированных методик в условиях интеграции здоровьесберегающих технологий я рекомендую:

* здоровьесберегающий режим урока;
* кинезиологические упражнения;
* дыхательные упражнения;
* здоровьесберегающий режим урока;
* кинезиологические упражнения;
* дыхательные упражнения;
* и др.

**Слайд 13**

Большое внимание необходимо уделять пропаганде здорового образа жизни. Для этого я рекомендую всем педагогам школы проводить валеологические минутки. Рекомендую учителям школы включать в уроки валеологические сведения, а также проводить пульсометрию и разъяснительную работу среди учеников о том, как нужно беречь здоровье. Даю консультации своим коллегам как вести здоровый образ жизни, какие методики выбрать для изучения той или иной темы, стараюсь быть примером для своих учеников.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье необходимо использовать на уроках задачи и упражнения, которые непосредственно связаны с понятиями :«знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «спорт», «безопасное поведение на дорогах», «лекарственные растения».

Такой подход способствует формированию устойчивых взглядов у детей на правильный образ жизни, вырабатывает характер и личностные характеристики, такие как любовь к спорту, терпение, внимательность, забота. Это способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

**Слайд 14**

Мои исследования, которые я провожу в форме тестирования, были подтверждены следующим результатом, который отображается на диаграмме. Сравнительные показатели уровня сформированности умений, навыков по применению здоровьесберегающих технологий обучающимися одного и того же класса показывают, что при системной работе пропагандирующей здоровый образ жизни, накопляемость знаний у учеников становится выше.

**Слайд 15-16**

Значительных результатов по изучению правил здорового образа жизни можно добиться во внеурочной деятельности. Организация и проведение тематических походов, велопробегов, экскурсий, дней здоровья, в которых принимают участие дети, родители, педагоги в значительной мере формируют правильное отношение к здоровью.

**Слайд 17**

Чтобы оставаться востребованным учителем, пользоваться у детей уважением и доверием, необходимо постоянно совершенствоваться, повышать свои знания, иметь активную жизненную позицию. И я стараюсь следовать этим правилам.

**Слайд 18**

Закончу своё выступление словами русского писателя Пришвина Михаила Михайловича : «Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо! ”

Благодарю за внимание.