**Самопрезентация**

Добрый день, друзья! **Я – учитель здоровья!** Иначе нельзя! Меня зовут Елена Михайловна, я работаю учителем физической культуры в школе № 7 города Краснодара.

**Научить детей учиться –** вот мое педагогическое кредо, моя миссия, которую я выполняю уже много лет. Научить осознанно, относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм и заботиться о нем с раннего возраста – вот моя основная задача, как учителя физической культуры. Ведь физическая культура это одна из основ здоровья.

Еще мне бы очень хотелось, чтобы все ученики относились к уроку физической культуры, как к возможности повысить свой жизненный тонус, стать чуточку или намного лучше себя прежних. И когда я вижу даже небольшие успехи у детей, то понимаю, что не зря выбрала этот путь! А ведь учить и воспитывать детей было моей детской мечтой.

Спорт и физическая культура были и остаются неотъемлемой частью моей жизни. В школьные годы и по сей день, я занимаюсь волейболом, настольным теннисом и дартсом, и этим опытом я с удовольствием делюсь с учениками.

Но при чем же тут здоровьесберегающие технологии спросите вы? Все просто. Тема здоровьесбережения всегда вызывала у меня волнение и интерес. Заканчивая институт, выбрала тему дипломной работы «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры». И сейчас часто в своей работе использую этот опыт.

Работая учителем физической культуры в 1 классах, я вижу, что с каждым годом детей с нарушениями здоровья поступает все больше и больше. В последние годы состояние здоровья детей вызывает все большее беспокойство родителей, государственных деятелей, специалистов различного профиля и, конечно же, учителей. Формирование здоровья зависит от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха, а так же условий семейного воспитания. Большая роль в формировании культуры здоровья принадлежит учителю физической культуры.

Как же сформировать культуру здоровья? Именно на это должны быть направлены усилия школы и семьи, с учетом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Таким образом, обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, как основного инструмента педагогической работы, составляет единое целое – **дорогу к здоровью.**

Поэтому, с большой надеждой на положительную динамику улучшения здоровья учащихся, и повышения уровня развития их физических качеств, я стала применять на уроках во время проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в упражнениях на развитие основных двигательных качеств здоровьесберегающие технологии, такие как, нейрогимнастика, упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Применяя упражнения нейрогимнастики в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Я наблюдаю положительную динамику после применения этих упражнений, у детей повышается эмоциональный фон на занятиях и после, повышается учебная мотивация, выносливость к нагрузкам, как физическим, так и учебным.    Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Но особенно актуально применение упражнений нейрогимнастики у детей с проблемами в развитии.

Нейрогимнастика рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Благодаря упражнениям на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей укрепляются мышцы спины и свод стопы. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке, так же как и укрепление мышц спины. Такие несложные меры позволят избежать плоскостопия и нарушения осанки у учеников. Плоскостопие способствует развитию патологии голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, нарушению осанки и сколиоза. Самое опасное – это последствия данного заболевания, поначалу не видимое обычному глазу. При неправильной установке стоп у ребенка меняется осанка, нарушается амортизация стопы, возникает нагрузка на позвоночник и у ребенка может развиться сколиоз. А здоровая спина – это источник жизненного тонуса. Непременно много времени нужно уделять сохранению и укреплению правильной осанки. Исправить плоскостопие и сформировать правильную осанку возможно только в детстве, поскольку скелет еще не окостенел и сравнительно гибок. Именно поэтому очень важно применять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки на уроках физической культуры.

**Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно, так говорил профессор Израилль Брехман, а я добавлю, что направить, помочь, научить этому может и должен учитель физической культуры – учитель здоровья!**

**Благодарю за внимание! Будьте здоровы!**