**«Я – учитель здоровья»**

*Пономарёва М.И., учитель физической культуры*

*МБОУ «СОШ № 5» станицы Тбилисской Краснодарского края*

Добрый день уважаемые коллеги.

Дети - это всегда эмоции! Занимаясь с ними получаешь огромный выброс гормона эндорфина - гормона счастья. С детьми мы всегда в движении, а в движении залог здоровья.

Приглашаю вас пробежаться по дорожкам моей спортивно-педагогической жизни. Итак: «На старт. Внимание. Марш!»

(слайд-1) Меня зовут Пономарева Мария Ивановна, я представляю Тбилисский район, работаю учителем физической культуры в МБОУ СОШ №5, но началась моя история много раньше…

(слайд-2) С университетской скамьи я профисионально занималась спортом, вела активный образ жизни. (слайд-3)Будучи членом сборной республики Адыгея по лёгкой атлетике я выступала на Всероссийских и Международных соревнованиях, выполнила норматив мастера спорта, завоевала титул чемпиона России по лёгкой атлетике, являлась призером международных сельских игр, участвовала в благотворительных и патриотических забегах и, конечно же, готовилась стать педагогом.

(слайд-4) «Семья - это та первичная среда, где человек должен научиться творить себя», - говорил В.А. Сухомлинский. Моя семья - мой фундамент не только в профессиональной деятельности, но и в физическом воспитании. Семья Пономаревых является династией спортсменов, учителей физической культуры и, конечно же, наша жизнь бежит под девизом « В здоровом теле - здоровый дух». (слайд-5) Если отдых, то здоровый, активный, если работа, то со всей душой и стремлением к чему то большему…

(слайд-6) Я не просто учитель, я - учитель физической культуры, учитель здоровья! Культура здоровья - это личностное качество каждого человека, которое может сформироваться только благодаря активной здраво-творческой деятельности самого человека.

(слайд-7) Направить детей к данной деятельности - вот одна из основных задач моей работы. Решение задачи имеет три дороги…

Первая - это деятельность, как учителя по физической культуре. На протяжении ряда лет яактивно занимаюсь совершенствованием учебно-методической базы по предмету «Физическая культура», систематически и эффективно использую в учебном и воспитательном процессе современные образовательные технологии. Делюсь опытом работы на районных семинарах учителей физической культуры, размещаю свои разработки в сети Интернет.

(слайд-8) На уроках я стараюсь максимально принимать участие во всех заданиях, проявлять интерес к самостоятельной деятельности каждого ребёнка, ведь это так важно, чтобы дети чувствовали поддержку и понимание своего учителя. Во время внеклассных мероприятий помогаю ребятам в подготовке и, конечно, всегда с удовольствием являюсь членом их команд.

(слацд-9) С ребятами мы посещаем оздоровительный школьный лагерь, где реализуем программу «Закаляйся - будь здоров» и « Здоровое питание», летний спортивный лагерь «Ласточка», совершаем интересные туристические походы по красивейшим местам нашего удивительного края.

Вместе готовим и проводим спортивные праздники, посвящённые великим датам нашей истории. Активно готовимся и принимаем участие в спортивных, творческих и, конечно, патриотических мероприятиях.

(слайд-10) Вторая – классный руководитель. В данной роли я совсем недавно, лишь год, но уже многое смогла пройти со своими ребятами. Мы активно принимаем участие во всех мероприятиях не только школы, но и района, края. Наш отдых непременно активный и направлен на оздоровление. Довольно весело проходят наши школьные и классные мероприятия с участием родителей и гостей нашей школы. Интерес у детей и гостей вызывают спортивно - творческие викторины и состязания. (слайд-11) Походы на свежем воздухе вдохновляют даже скептически настроенных родителей, и они с энтузиазмом вовлекаются в игры подобно детям. Наш девиз « Здоровая семья - здоровое будущее».

(слайд-12) Третья – это я как личность, как педагог, как наставник…Своим личным примером я стараюсь показать воспитанникам, как важно иметь активную позицию в жизни, как необходимо вести правильный, здоровый образ жизни и всегда стремиться к чему-то большему. (слайд-13) «Здоровый учитель - есть здоровые дети». Участвуя в спортивной жизни школы, района, края, я показываю детям, что нет никаких преград, препятствующих к активной позиции в жизни. Такие мероприятия как состязание профсоюзных организаций по видам спорта, сдачи норм ГТО и просто соревнования школьного уровня позволяют держать тонус и, конечно же, развивать культуру своего тела.

(слайд-14) В моей жизни немалое место занимает спортивная аэробика. В своей работе в школе я стараюсь внедрять данную направленность в среднем и старшем возрасте. (слайд-15) Дети с удовольствием занимаются степ – аэробикой, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата; фитбол-аэробикой, направленной на развитие координационных способностей и, конечно же, сохранению и укреплению осанки, проблемой, которой так подвержены дети школьного возраста.

И конечно, любимая направленность ребят, в частности девочек старшего возраста, является танцевальная аэробика под названием «Зумба». Во время спортивного танца с элементами акробатики дети под энергичную музыку выполняю несложные элементы, направленные на укрепление всего мышечного корсета, и конечно, после напряженного учебного дня это отличный способ восстановить физические и эмоциональные ресурсы ребят.

(слайд-16)Снова вспомним гормон счастья, перенесёмся в детство... что мы любили делать? - бегать, лазать, играть и, конечно, прыгать; прыгать везде и ото всюду, ведь прыжок - это маленький полёт, состояние невесомости, покоя, и в то же время, - буря эмоций...

Дети - это самый сильный мотиватор в нашей работе, они те, ради кого мы делаем наше общее дело... И поэтому мне порой так необходимо окунуться в детство, и для этого я лечу... Взлететь мне помогает мой любимый джампинг - относительно новое направление в фитнес индустрии.

Джампинг - это.... А знаете, наверное порой лучше один раз увидеть, чем много рассказывать... Скажите, кто хотел бы побывать ребенком, счастливым и беззаботным прямо здесь и сейчас? Думаю что многие!

Уважаемые коллеги, наше счастье оно здесь с нами каждую минуту и всегда, надо лишь не забывать, что в каждом взрослом живет он - маленький ребенок, счастливый, активный, всегда ищущий, и конечно, здоровый!

(слайд-17) Спасибо за внимание! Будьте здоровы!