Добрый день, уважаемое жюри конкурса «Учитель Здоровья»-2020!

**(СЛАЙД 1)** Меня зовут Мамедов Сергей Александрович, я представляю муниципальное образование Тимашевский район. Я работаю учителем истории и обществознания в МБОУ СОШ №4 имени Героя Советского союза Г.К. Жукова

Что есть здоровье? Сегодня уже общеизвестно, что это состояние полного физического, духовного, и социального благополучия. Чтобы прийти к такому уровню, нужно приложить немало усилий. Первыми заботу о здоровье детей проявляют родители, врачи, а затем воспитатели и учителя, а далее по мере взросления человек сам уже применяет соответствующие меры. Таким образом, получается, здоровье – это результат коллективного труда, это не только личное, но и общественное дело. Здоровый человек может принести большую пользу обществу, поэтому государство старается вопросам здоровьесбережения уделять должное внимание.

**(СЛАЙД 2)** Не секрет, что в школе ребенок проводит значительную часть своей жизни. В последнее время налицо очевидная проблема: с каждым годом увеличивается количество детей с нарушением зрения, осанки, ослабленным здоровьем. Это сказывается на качестве обученности детей.

**(СЛАЙД 3)** Исходя из этого цель моей работы – формирование потребности в здоровом образе жизни, обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе.

**(СЛАЙД 4)** Основные задачи моей педагогической деятельности:

1) научить учеников ценить, беречь и укреплять свое здоровье

2) способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

 3) воспитывать культуру здоровья.

Я считаю, что культура здоровья включает в себя множество элементов. Это и **физическая культура** в виде уроков в школе, занятий в спортивных секциях или фитнес-центрах, или просто на спортплощадке у дома. Большое значение имеет **культура питания**  - знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества, правила подачи блюд и приёма пищи, экономичное отношение к продуктам питания.

Немаловажным компонентом здоровья является **экологическая культура** – она касается взаимоотноотношений человека и природы, гармоничного их сосуществования. Наиболее актуальный аспект – решение проблемы бытового мусора.

**Культура потребления** включает в себя убеждения о потребительских ценностях и нормах, возникающие при постоянном потреблении товаров, знание потребительских прав и обязанностей.

**Культура быта** - это вещественная среда обитания (квартира, дом, производство) и одновременно отношение к ней. Она включает в себя также и организацию этой среды, в которой проявляются эстетические вкусы, идеалы и нормы человека и общества.

**Культура общения,** помимо таких черт характера, как уважение к людям, доброжелательность и терпимость предполагает развитие вежливости и тактичности.

**(СЛАЙД 5)** Я выделяю следующие направления своей работы по здоровьесбережению:

1. Здоровьесберегающий режим урока

2. Кинезиологические упражнения (Дыхательные упражнения, глазодвигательные, упражнения для развития мелкой моторики).

3. Профилактика агрессивного поведения

4. Работа с использованием ИКТ

5. Пропаганда здорового образа жизни (Валеологические вставки, физкультминутки, общешкольная зарядка по утрам, внеклассная работа, оформление класса, )

**(СЛАЙД 6)** В своем выступления я хочу затронуть такой аспект, как профилактику агрессивного поведения. Многие дети затрудняются анализировать ситуации общения, использовать речевой опыт в той или иной ситуации. Упражнения, разработанные педагогом-психологом И.В. Ковалёвой, вызывают положительные эмоции, позволяют снизить напряжение, помогают ребёнку идентифицировать себя с коллективом, восполняют недостаток психологического контакта с родителями.

**(СЛАЙД 7)** Для того, чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, веду пропаганду здорового образа жизни посредством валеологических вставок в уроки обществознания в пятом классе заданий, которые непосредственно связаны с понятиями: «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «спорт», «безопасное поведение на дорогах», «лекарственные растения».

**(СЛАЙД 8)** В период дистанционного обучения, особенно актуальной стала нагрузка на зрение как у учеников, так и у учителей. Офтальмотренажёр российского врача и педагога В.Ф. Базарного – простейшие упражнения для глаз оказал значительную помощь в работе.

**(СЛАЙД 9)** По моему мнению, здоровье – это определенная гармония. Еще знаменитый медик эпохи Возрождения Парацельс говорил: «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза». Недостаток витаминов в организме вызывает серьезные последствия, точно так же и избыток этих веществ. Также и в вопросах воспитания, излишняя жесткость может привести к протесту и озлоблению, излишняя мягкость неизбежно приведет к вседозволенности и безответственности.

Моя основная задача как учителя здоровья – помочь своим ученикам найти правильный путь. Научиться делать обоснованный, разумный выбор. Здоровье человека – это баланс между тем что можно и нельзя, это баланс между добром и злом.

Всем известна поговорка «В здоровом теле здоровый дух». Но я бы хотел ее дополнить, В здоровом теле здоровый дух и наоборот». Здесь можно вспомнить историю со знаменитым российским полководцем А. Суворовым, который в детстве был болезненным ребенком. Но он поставил цель и упорно стремился к ее достижению.

Обретение гармонии как душевной, так и физической – это цель разумного человека. Путь каждый из нас выбирает сам, но если в жизни есть ориентиры или примеры, такой выбор сделать проще.

**(СЛАЙД 10)** При проведении уроков создаю атмосферу доброжелательности, психологического комфорта. Уделяю внимание смене видов деятельности на уроке, элементам ситуативного обучения, проведению физминуток, пауз отдыха.

**(СЛАЙД 11)** Как классный руководитель большое внимание уделяю физическому, психическому и социальному здоровью детей. Провожу «уроки здоровья», классные часы. Традиционными стали «Дни здоровья» , «Веселые старты».

**(СЛАЙД 12)** Дети моего класса стали активными участниками школьного движения ЮИД, неоднократно занимали призовые места в спортивных и творческих мероприятиях.

**(СЛАЙД 13)** В период школьных каникул со сборными группами учащихся 5-9 классов нашей школы выезжаю в различные поездки по Краснодарскому краю, России. Участвую с детьми в туристических походах в горы и лес.

**(СЛАЙД 14)** Учителю важно быть образцом для своих учеников. На своем личным опыте я показываю детям пример здорового образа жизни. Стараюсь занимать активную жизненную позицию, руковожу кружком «Что? Где? Когда?», школьной командой «КВН»

**(СЛАЙД 15)** Принимаю участие в различных мероприятиях и конкурсах районного и краевого уровня (Учитель года Кубани по «кубановедению»-2018, «Учитель года Кубани-2020» и других).

**(СЛАЙД 16)** Воспитывать и обучать детей, приобщая к творчеству, эстетике, спорту, здоровому образу жизни, создавая гармонию ума, воли и чувств - вот основной принцип моей работы.

**(СЛАЙД 17)** **Спасибо за внимание!**