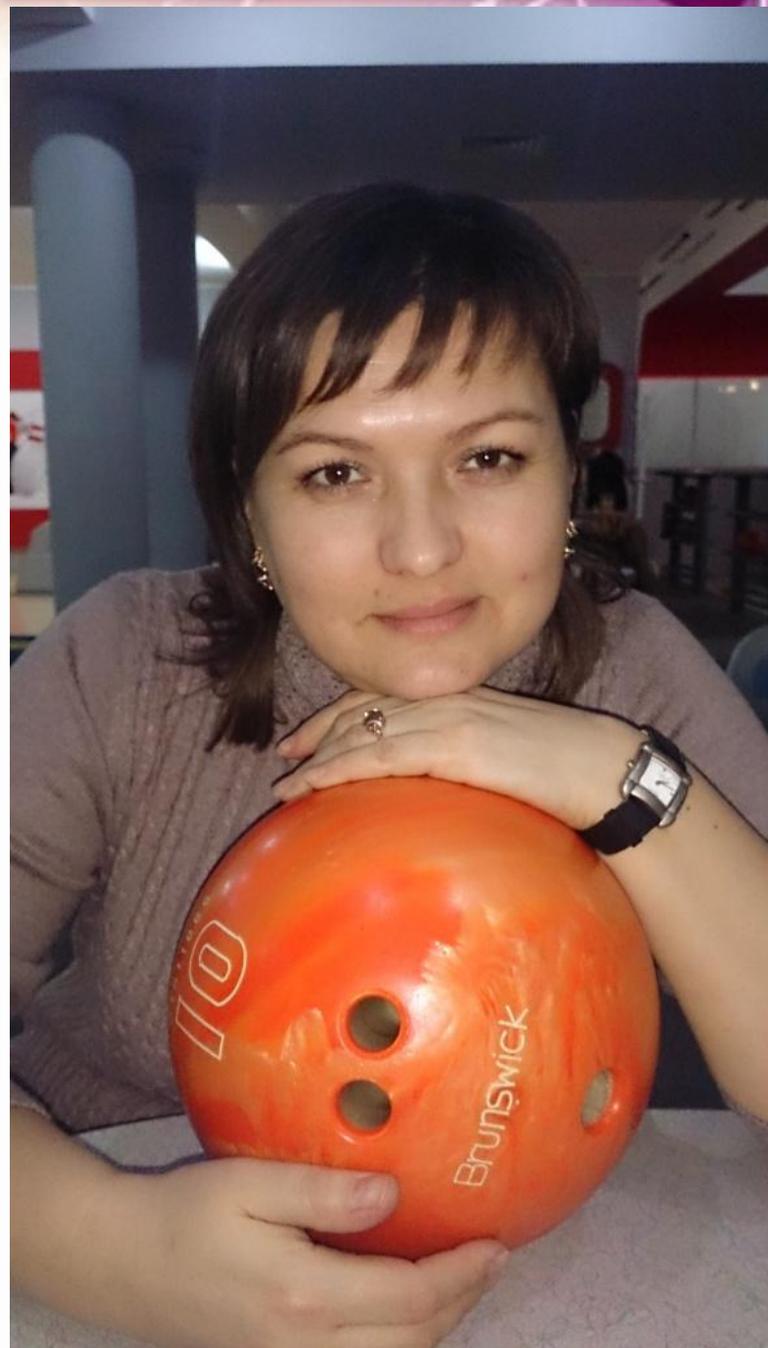


«Лучший учитель
физкультуры, реализующий
проекты по развитию
здорового образа жизни для
школьников»

Учитель
Физической
культуры

МБОУ СОШ №11

Кравченко
Надежда
Александровна.



ЭПИГРАФ

**«...Ценить прекрасное,
отдавать всего себя чему-
то, оставить мир после
себя чуть-чуть лучше, хотя
бы на одного здорового
ребенка, знать, что хотя
бы одному человеку на
Земле стало легче дышать
от того, что ты жил».**

Р.

Человек - высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым.



Цель:

Сохранение здоровья и поддержание высокого уровня физической и умственной подготовки.

Задачи:

- 1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.**
- 2. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.**
- 3. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.**

Здоровье обучающегося в норме, если:

- а) в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
- б) в социальном плане - он коммуникабелен, общителен;
- в) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- г) в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;



Здоровый образ жизни – это:

- 1. поддержание физического здоровья;**
- 2. правильное питание;**
- 3. оптимальное сочетание умственного и физического труда, трудовая активность;**
- 4. соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения;**
- 5. здоровый семейный микроклимат, жизнь без стрессов и конфликтов;**
- 6. отсутствие вредных привычек;**



Условия здоровьесбережения на уроке

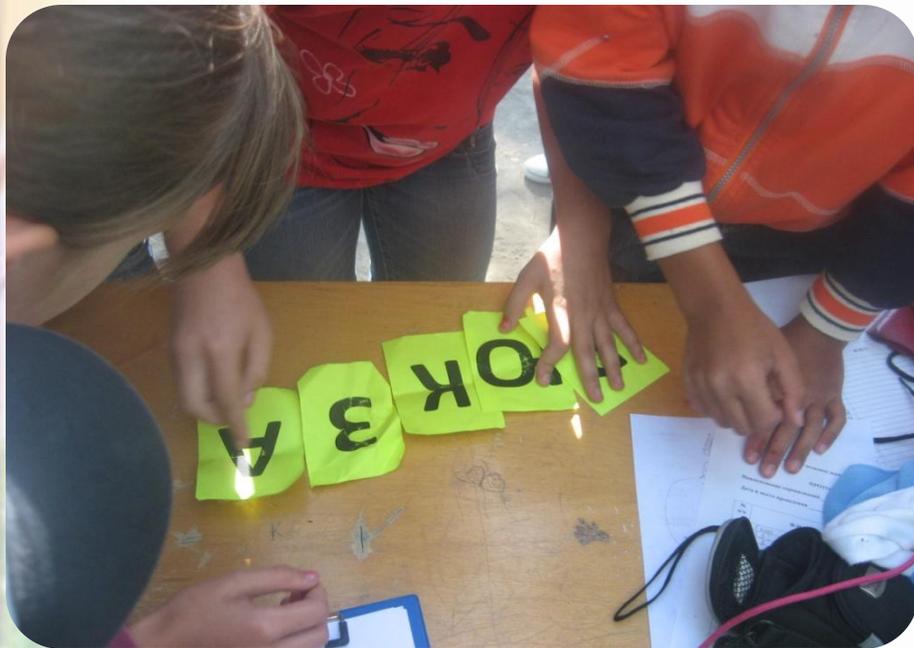
- ✓ *Соблюдение этапов урока.*
- ✓ *Использование интерактивных методов.*
- ✓ *Создание положительной психологической атмосферы.*
- ✓ *Активность каждого обучающегося.*
- ✓ *Физкультурные занятия, физкультурные минутки.*
- ✓ *Упражнения для глаз.*
- ✓ *Дозировка объема учебного материала.*
- ✓ *Выполнение требований СанПиН.*
- ✓ *Личностно-ориентированный подход к детям.*



*Заботиться о здоровье
обучающихся, я считаю своим
призванием!*



*Каждый урок сопровождается
современными формами
работы.*



Большое внимание уделяю развитию туризма



и с удовольствием участвую в туристических походах.



Я пропагандирую массовый спорт



Очень важным считаю развитие эстетических и творческих способностей учащихся.



*Уделяю большое внимание
организации экскурсий, походов в
аквапарк, поездок в спорткомплексы
края.*



Организирую товарищеские встречи между командами школ района



Принимаю активное участие в спортивно-массовых мероприятиях



Спортивные мероприятия, проведённые совместно с родителями, обеспечат здоровый семейный микроклимат.



*Юные спортсмены школы
принимают активное участие в
спартакиаде
«Спортивные надежды Кубани».*



Одной из первых задач было вовлечение учащихся в спортивные секции, что вскоре дало свои результаты.



Регулярно провожу соревнования с допризывной молодёжью



*...а также вовлекаю детей
заниматься спортом в свободное
время.*



Спортивная жизнь школы



Для формирования культуры здоровья необходимо, чтобы у детей были правильные ориентиры в жизни. Увидеть пример упорства и воли к победе своими глазами позволяют встречи с ветеранами спорта.



Начни с себя, примером ближнему поможешь.

Невозможно научить других тому, чему не следуешь сам. Здоровый образ жизни – постоянный спутник моей семьи. Правильное питание, ежедневные занятия спортом помогают сохранить и укрепить здоровье мое и близких мне людей.



Здоровье – высшая ценность для человека! Я считаю, что каждый учитель должен взять себе за основу здоровый образ жизни. Ведь от этого во многом зависит будущее не только каждого конкретного ребенка, но и всей страны в целом!



Спасибо за внимание!