



Творческая презентация «Я – учитель здоровья»

**Неграш Ольга Николаевна
учитель начальных классов
МБОУ «Кировская средняя
школа»**

**муниципального
образования**

Черноморский район



Здравствуйте!

**Я, Неграш Ольга
Николаевна,
учитель начальных
классов МБОУ «Кировская
средняя школа»
муниципального
образования
Черноморский район
Республики Крым.
Для меня работа в школе – не
просто формальное
выполнение должностных
инструкций.
Школа для меня отдельный**

А это наша школа





**В нашей школе 92%
учащихся активно
занимаются спортом,
посещают секции:
волейбола,
баскетбола, футбола,
тенниса**

Участие ребят в школьных, муниципальных, региональных соревнованиях



III место в соревнованиях по мини-футболу Республиканского этапа Всероссийских соревнований среди юношей 2003-2004 г.р. (2017-2018 уч.г.)

I место в зональном этапе соревнований по волейболу «Серебряный мяч» среди команд девушек 14-15 лет (2002-2003г.р.) г. Евпатория (2017-2018 уч.г.)





I место в муниципальном этапе
 соревнований по мини-футболу
 (футзалу) Всероссийской спартакиады
 среди юношей 2003-2004 гг.рождения и
 I место в соревнованиях по мини-
 футболу Республиканского(зонального)
 этапа Всероссийских соревнований
 среди юношей 2003-2004 г.р
 общеобразовательных учреждений
 Республики Крым в 2017 году. (г.
 Евпатория)





Мы, учителя начальной школы, должны готовить достойную смену нашему поколению.

Здоровый образ жизни, который я демонстрирую ребятам, мой личный пример, тесная работа с родителями и коллегами в этом направлении даёт, на

мой взгляд, да и на взгляд



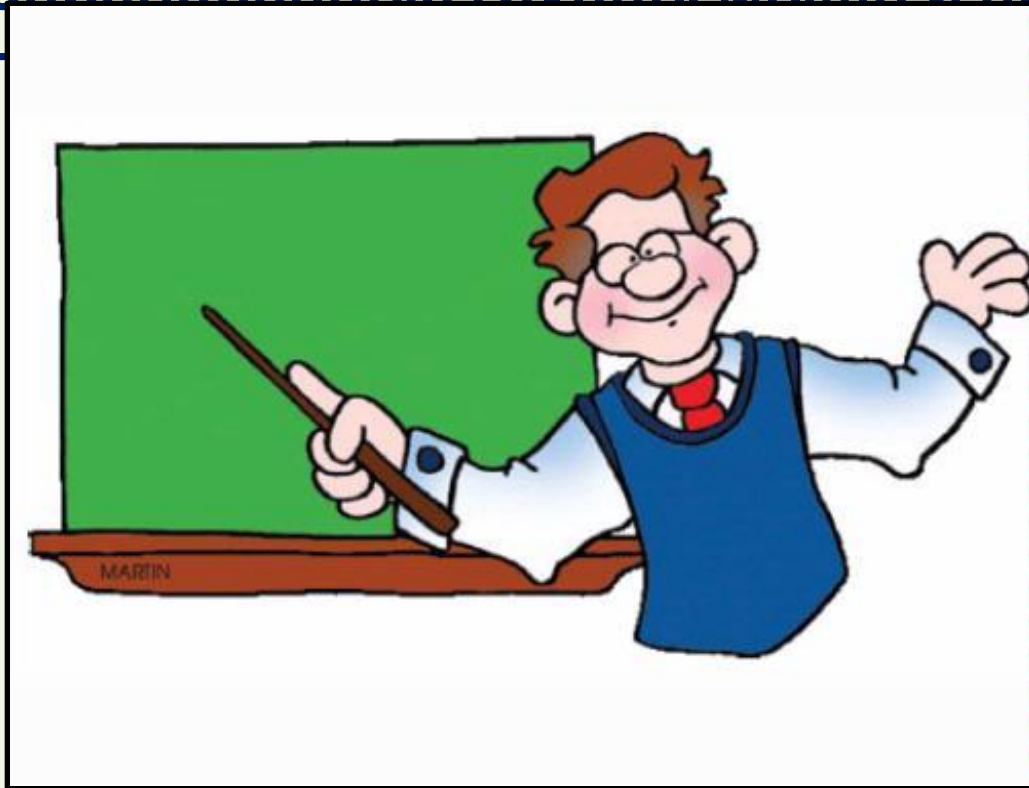


Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Учёные утверждают, что полностью избежать утомления от учебных перегрузок не удаётся, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная

Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, ко-
По мнению специалистов, это продолжительной или временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от



Необходимо применять оздоровительные мероприятия в учебном процессе. Это – физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, которые различают по степени воздействия на определённые группы мышц и по фо



Формы проведения оздоровительных мероприятий

- Общеразвивающие упражнения
- Когнитивные (познавательные) физкультурные минутки
- Креативные



Когнитивные (познавательные) физкультурные минутки:

- Дидактические игры с движениями.
- Двигательные действия и задания.
- Развивающие игры.



Общеразвиваю е упражнения:

- Подвижные игры
- Танцевальные физкультурные минутки
- Ритмические физкультурные минутки
- Гимнастика для глаз
- Физкультурно-спортивные



Креативные (творческие):

- Гимнастика для ума
- Оригинальные движения
- Сюжетно-ролевая игра
- Использование карточек

-

Пантомимическая гимнастика



Система моей работы с детьми в этом направлении включает в себя ежедневное проведение утренней зарядки перед началом занятий и физкультминуток на уроках.



Физкультминутки помогают снять эмоциональное и физическое напряжение, переключить внимание, с тем, чтобы после способствовать лучшей концентрации на



Физкультминутка для рук

Проводится сидя, дети не встают из-за парт.

«Правая ладошка, левая ладошка.» Ладони прижимаются одна к другой, трутся друг о друга.

«Наступила вам пора отдохнуть немножко.» Пальцы переплетаются, сжимаясь-разжимаясь.

«Правой ручкой потрясем.» Встряхивание правой кистью.

«Левой ручкой потрясем.» Встряхивание левой кистью.

«С неба звездочки достанем и в тетрадку соберем.» Дети поочередно тянутся правой и левой руками к потолку и «собирают с неба звездочки.»

«Раз, два, три, четыре, пять — надо пальцы посчитать.» Касание пальцами одной руки пальцев другой: большой к большому,

Физкультминутка для глаз



Дети остаются сидеть за партами.

«Глазкам нужно отдохнуть.» Ребята закрывают глаза.

«Нужно глубоко вздохнуть.» Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты.

«Глаза по кругу побегут.» Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки.

«Много-много раз моргнут» Частое моргание глазами.

«Глазкам стало хорошо.» Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.

«Увидят мои глазки все!» Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.

На учебных занятиях физической культуры, во внеурочное время я развиваю, отслеживаю и контролирую физические возможности ребят.





**Я хочу пожелать Вам, чтобы
Вы были здоровыми ,
весёлыми, красивыми ...**

**На прощанье мой наказ:
Чтобы вырасти здоровым,
энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день
Рано утром не ленитесь, на зарядку
становитесь
Помогает нам всегда –солнце,
воздух и вода!
Крепла чтоб мускулатура –
основой опорно-двигательной!**

**Спасибо за
вниманию!**

