



Я - учитель здоровья



**Автор: Поляков Николай
Иванович**

**учитель физкультуры
МКОУ Мокровская СОШ**



«Общество заботиться
о его здоровье, тогда
когда сам человек
заботиться о своем
здоровье»



Цель: Культивировать здоровый образ жизни.
Привлекать учащихся к занятиям физической культуры и спортом.

Задачи:

- **Образовательные:** способствовать всестороннему, гармоническому, физическому развитию (силы, выносливости) учащихся, координации и выразительности движений.
- **Воспитательные:** продолжить работу по формированию коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, развития интереса к спорту, привлечения к массовым мероприятиям, содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость; активизировать творческие способности.
- **Развивающие:** развивать инициативу детей в движениях, развивать их коммуникативные способности и интеллект, учить выполнять движения по вербальной инструкции.

СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЙ «здоровье» и «здоровый образ жизни»

- **Здоровье** – состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, экономических, духовных функций человека, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни.
- **Здоровый образ жизни** – это понятие объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления здоровья.



**Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.**



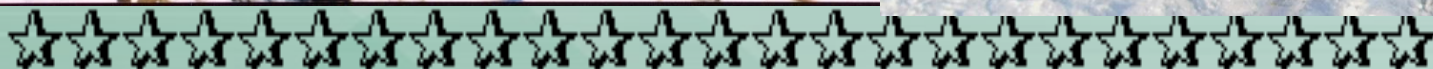
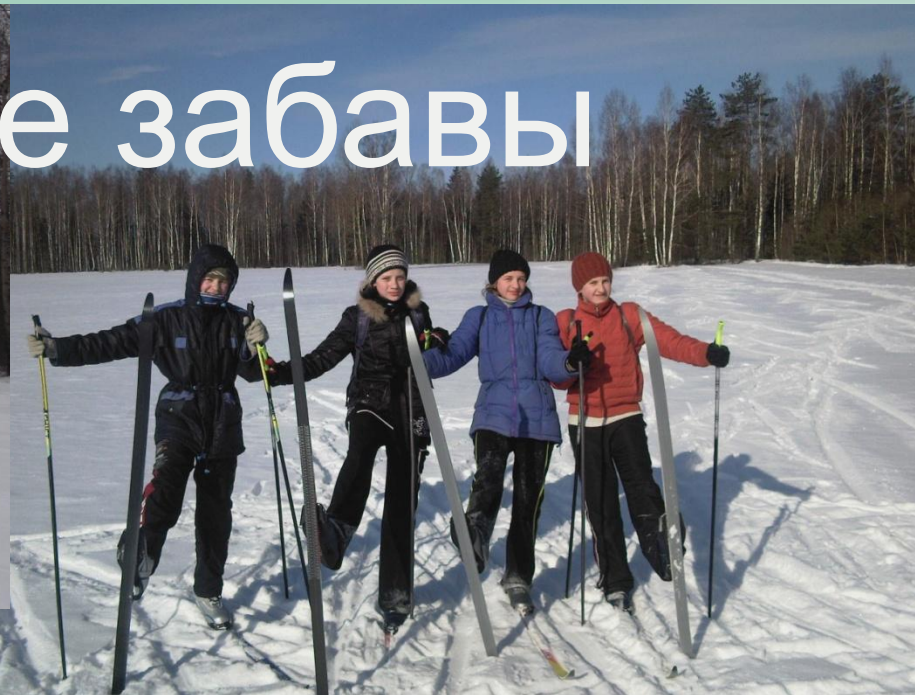
Здоровье учителя - здоровье детей



Весёлые старты



Зимние забавы





- Физминутки помогают
На уроках отдыхать.
Чтобы дальше нам трудиться
И учиться лишь на «5»!



**Мы активно отдыхаем
И здоровье укрепляем,
Ни на что не сетуем,
Что и вам советуем.**



Летние забавы



Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
Свежим воздухом дышать.



Если хочешь быть здоров, закаляйся,
И в бассейне побыстрей искупайся.



Движение-это жизнь и здоровье!!!

**Чтоб расти и закаляться,
Надо спортом заниматься,
Закаляйтесь детвора,
В добрый путь
Физкульт- УРА!!!**

