МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

Выступление на методическом объединении

**«Роль классного руководителя в формировании здорового образа жизни учащихся в учебной и внеклассной деятельности»**

Подготовила: ЧетайкинаТ.Ф.

учитель начальных классов.

Саранск 2018 г

*"Здоровье – это возможность возможностей.  
Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом,  
как если бы от этого зависела Ваша жизнь".*

Л. Кьюби

Воспитание детей и молодежи в современной обстановке происходит в условиях экономического и политического реформирования государства, которое вызвало социальное расслоение общества, снижение жизненного уровня большинства населения. Вследствие этого возникает конфликтность отношений в семье, разрушаются сложившиеся нравственно-эстетические нормы. Порой родители занимаются "зарабатыванием" денег, забывая о здоровье ребенка, как физическом, так и моральном.

В круговороте повседневной жизни мы часто забываем о том, что семья – главная школа воспитания. А мы, педагоги, лишь помогаем родителям в воспитании их детей.

Высказывание о том, что здоровье – основа долгой, счастливой жизни ни у кого не вызывает сомнения. Но жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Я, как классный руководитель стараюсь формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни в учебной и внеучебной деятельности.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни. По определению экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие заболеваний и дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.  
Состояние здоровья подрастающего поколения  не случайно традиционно привлекает пристальное и озабоченное внимание всех способных мыслить граждан. Здоровье детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, определенный прогноз на будущее.

«Укрепить здоровье человека в детстве, - говорил Сухомлинский,  - не допустить, чтобы ребенок вступал в юность хилым и вялым,  - это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Если ребенок очарован красотой полей, мерцанием звезд, бесконечной песнью кузнечиков и запахом полевых цветов, слагает песню, - значит, он находится на  вершине этой гармонии тела и духа».

Одной из основных задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически. Кроме того, важно научить его быть здоровым. Именно сегодня необходимо вести поиск такой модели образования, которая обеспечивала бы высокий уровень подготовки обучающегося и способствовала бы формированию осознанной потребности в здоровье, ответственного отношения к нему, освоению практических навыков здорового образа жизни. Социальная важность и необходимость решения проблем укрепления здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания вытекает из стратегии устойчивого развития России и её государственной образовательной политики.

В настоящее время уже проведенные многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования школьников убеждают педагогов и руководителей системы образования в необходимости принимать специальные меры по сохранения и укреплению здоровья школьников. Эти положения также вошли в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования.

Задача педагога – систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные навыки модели поведения в обществе. Залогом успешности данной работы может стать сочетание разнообразных по содержанию и форме видов деятельности, что способствует развитию у детей смекалки, фантазии, эрудиции, умение логично рассуждать и делать выводы.  
В решении задач образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья школьников важная роль принадлежит классному руководителю. Целевой установкой воспитания культуры здоровья школьников в работе классного руководителя является: создание условий для гармоничного развития личности школьника, учитывая индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни и формирование здорового духовно, психически, социально адаптированного, физически развитого человека.

В своей работе классного руководителя для обеспечения нормального физического здоровья школьников я работаю по нескольким направлениям. Цели работы:

•    использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психологического здоровья человека;

•    воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения, обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе.

Этапами воспитательного процесса являются конкретные мероприятия, направленные на формирование физического, психического, нравственного здоровья и социальную адаптацию школьников. Я знакомлю учащихся с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. учащиеся изучают научный материал по проблемам здоровья, пишут сообщения на эти темы. Знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей, культура приобретения навыков личной гигиены, полезных привычек необходимы нашим детям. Для решения этих задач проводились беседы и классные часы на темы: «Фастфуд – за и против», «Гигиена человека – залог здоровья», «Разговор о гриппе», «Охотники за гриппом», «Еда из пробирки». Интересно проведена ролевая игра «Суд над вредными привычками», на которых моделировались проблемные ситуации и были найдены оптимальные пути их решения. Особое внимание уделяется формированию культуры двигательной активности, поэтому проблем с посещением уроков физической культуры в моем классе не возникает. Ребята принимают активное участие во всех школьных спортивных мероприятиях: эстафетах, соревнованиях, «Веселых стартах» и нередко занимают призовые места. Многие посещают спортивные секции и вне школы (борьба, рукопашный бой, верховая езда), танцевальные кружки.

Я, как учитель, своим примером, желанием, состоянием души, участием, стараюсь, чтобы у моих учеников было как можно больше положительных эмоций, хорошего настроения, а это, в свою очередь, благотворно влияет как на педагогический, так и на воспитательный процессы.

Использую такой метод воспитания, как "Я – сообщение" – это воздействие на ребенка через высказывание своего самочувствия по поводу происходящего. Дети видят и чувствуют, когда человек искренен, доверяют ему, помогают, может быть, даже меняются.

Учебная деятельность:

* Уроки, а особенно окружающего мира, физкультуры, ритмики;
* Физминутки на уроках;
* Подвижные игры на переменах;

На уроках, помимо педагогических задач, пытаюсь решать задачи, способствующие охране и укреплению здоровья учащихся.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещенность.
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение упражнений, 4 – 7 за урок, так как однообразность способствует утомлению школьников.
3. Частота чередования различных видов деятельности 5 – 10 минут.
4. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. Это такие методы, как:

* метод свободного выбора (выбор способа действия, взаимодействия, свобода творчества);
* активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения).

1. Место и длительность применения технических средств обучения.
2. Физкультминутки, гимнастика для глаз и другие оздоровительные моменты на уроке.
3. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни, формирование потребности в здоровом образе жизни.
4. Психологический климат на уроке.
5. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, музыкальных минуток.

Внеучебная деятельность:

* Классные часы: беседы, соревнования, анкетирование, экскурсии, конкурсы газет, плакатов, праздники;
* Динамические часы;
* Работа в уголке "Если хочешь быть здоров",
* Закаливание, фиточай,
* Полноценное питание,
* Работа с родителями.

Для активизации творческой деятельности учащихся оформляем уголок здоровья "Если хочешь быть здоров". Рубрики уголка меняющиеся: интересные высказывания о здоровье, пословицы, мой режим дня, это интересно, всевозможные памятки, рисунки. Для рубрики "Основные даты" выбрала те праздники, которые близки детям младшего школьного возраста. Эти даты помогают мне в выборе тем для бесед.

9 сентября – Международный день красоты.  
1 октября – Международный день врача.  
10 октября – Международный день психического здоровья.  
13 ноября – Международный день слепых.  
14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета  
1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.  
3 декабря – Международный день инвалидов.  
11 декабря – Всемирный день прав человека.  
11 февраля – Всемирный день больного.  
1 марта – Международный день борьбы с наркоманией.  
24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом.  
7 апреля – Всемирный день здоровья.  
21 мая – День памяти умерших от СПИДа..

Во время уроков, внеклассных занятий стараюсь замечать эмоциональное состояние каждого ученика, при необходимости корректирую его: быстро анализирую причину отрицательного эмоционального состояния ребенка, объективно оцениваю свое влияние на эмоциональное состояние учащегося. Воспитательные моменты на уроках, внеклассные занятия строю таким образом, чтобы каждый ребенок почувствовал себя успешным – "ситуации успеха", провожу контроль успешности обучения и воспитания. Я полностью согласна с высказыванием о том, что здоровье младших школьников – это проблема не детей, а взрослых. Эту проблему мы пытаемся решать сообща: семья – школа.

Как известно, одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Я привлекаю родителей к участию в воспитательном процессе в общеобразовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в школе и за ее пределами. Для этого организуются и проводятся совместные  спортивные мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Браво, парни!». На других спортивных мероприятиях родители – активные болельщики и помощники. Также организую работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение тематических родительских собраний: «Здоровый образ жизни школьника», «Компьютер в жизни школьника. За и против». Семья и школа – это относительно самостоятельные воспитательные системы, имеющие каждая свою специфику, вместе с тем они являются звеньями всей системы воспитания. Работу с родителями строю в форме сотрудничества. Провожу тематические классные собрания, индивидуальные беседы. На одном из собраний знакомлю их с памяткой по сохранению здоровья детей:

* Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
* Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
* Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх, забавах.
* Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите навстречу ему вместе со своим ребенком!

Вместе с родителями планируем мероприятия: праздники, походы, экскурсии, беседы для формирования у учащихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом.

Для того чтобы взаимодействие классного руководителя со всеми субъектами процесса воспитания культуры здоровья школьников было эффективным, педагог должен обладать такими качествами, как коммуникативность, увлеченность профессией, общественной активностью, нравственной зрелостью, гуманным отношением к детям, высокой культурой здоровья, требовательностью к себе, так как он является первым примером для своих воспитанников. Особенно важно, чтобы он обладал умением ярко, выразительно, логично изложить свою мысль, уметь убедить, привлечь к себе внимание школьников, быть тактичным, выдержанным, наблюдательным, искренним.

В основу моей работы положены личностно-ориентированные принципы:  
- ребенок самоценен, учитель не формирует личность, а создает условия для проявлений внутреннего мира ребенка, учитель не ведет, а идет рядом и впереди, он сотрудничает вместе с ребенком, раздумывает вместе с ним над его проблемами, принимает его таким, каким он пришел;  
- учитель воздерживается от нравственных оценок личности, а дает ребенку возможность самому найти себя и пройти свой путь в поиске истины.  
Учитель организует работу, исходя из гуманистических принципов:   
- ребенок имеет свои индивидуальные возможности в учебной деятельности;  
- ребенок учиться от другого ребенка, как и от учителя;  
- ребенок успешен в учении, когда ему хорошо;  
- ребенок успешен в учении, когда его поддерживают и вдохновляют учитель и родители.

Таким образом, работа классного руководителя над проблемами физического и нравственного здоровья должна способствовать успехам в учебе и повышать уровень общего развития школьников.