

Работа классного руководителя по формированию
у учащихся культуры здорового образа жизни

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

Культура здоровья человека - показатель его общей культуры. В современных требованиях к выпускнику общеобразовательной школы культура здоровья рассматривается как один из компонентов личности.

Здоровый образ жизни - такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса, социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который предполагает дальнейшее развитие общества.

В законе РФ «Об образовании» (ст. 51) сказано: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся»

Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой, является сохранение и укрепление здоровья детей.

По формулировке академика Ю.П. Лисицына - "Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья".

Здоровый образ жизни - это не только медико-биологическая деятельность, но и разумное удовлетворение физических и духовных потребностей, формирование личной культуры и образованности человека. Это высокая медицинская активность, возможность выполнять свои профессиональные и социальные функции независимо от политической и экономической ситуации в стране.

Формирование здорового образа жизни имеет целью совершенствование условий жизнедеятельности человека на основе его валеологической грамотности, обучения гигиеническим навыкам, знании основных факторов, ухудшающих его здоровье.

Одним из направлений программы воспитательной работы в классе является физкультурно-оздоровительное воспитание

Задачи работы по данному направлению:

- Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- работа с учащимися и их родителями по формированию здорового образа жизни;
- спортивные мероприятия;
- организация и проведение классных и школьных мероприятий.

Правила здорового образа жизни включают в себя следующее:

1. Организация рационального режима дня;
2. Организация рационального режима питания;
3. Здоровый психологический климат в классе и школе;
4. Культура движений;
5. Активный развивающий досуг.

По этим правилам строится работа классного руководителя.

1. Организация рационального режима дня.

Самое главное при планировании такой работы - чтобы у каждого ребенка в классе сложилось представление, как организовать рабочий день таким образом, чтобы снять усталость и лишнее напряжение.

2. Организация рационального режима питания.

Из 11 обучающихся в классе 11 ежедневно получает бесплатное горячее питание, меню которого составлено с учетом всех требований санПИН.

Проблема заключается в следующем: многие дети имеют низкое представление о правильном питании и полезности тех или иных продуктов, вследствие чего не все продукты они едят. Моя задача состоит в том, чтобы научить их кушать всех и все приготовленные блюда.

Для этого проводятся игровые классные часы, на уроках Технологии рассказывается о каждом продукте, его свойствах и влиянии на организм, дети составляют меню на неделю, объясняют, почему они выбрали тот или иной продукт.

Классные часы с презентацией: «Есть или не есть? (о чипсах)», «Полезность и вред жевательной резинки», «Пищевые добавки и витамины».

Цели:

1. Формирование понимания роли правильного питания в жизни человека, необходимости регулярного питания.
2. Расширение представления о режиме питания человека, важности соблюдения режима питания.
3. Воспитание приверженности здоровому образу жизни.

В столовой слежу за порядком, контролирую санитарное состояние рук, а также смотрю за тем, чтобы каждый съел все и убрал за собой посуду после приема пищи.

3. Здоровый психологический климат в классе и школе.

Для выполнения этого правила здорового образа жизни проводится мониторинг психического здоровья детей (адаптация к школе, выявление уровня тревожности, уровня мотивации к учению и д.т.). Работа классного руководителя ведется в сотрудничестве с учителями - предметниками и опирается на наблюдение. Учитель должен выстроить индивидуально-личностную траекторию воспитания каждого ребенка в классе, продумать формы и методы воспитательной работы, учитывая эти исследования.

1. Лекция о вреде курения, алкоголизма.

2. Классный час «Мы - за здоровый образ жизни».

3. Беседа «Быть здоровым значит быть красивым»

4. Беседа «Правила поведения в школе и на улице»

5. «Твое здоровье в твоих руках»

6. Ситуативный практикум «Наркотики - путь в никуда»

7. Минутки безопасности.

4. Культура движений

В учебном плане заложены 3 часа двигательной активности учащихся в неделю - это уроки физкультуры. Во внеурочное время дети могут восполнить недостаток двигательной активности в спортивных секциях, а так же вне школы. Это занятия в спортивных секциях и танцами.

1. Соревнования между классами по пионерболу и волейболу.
2. Районные соревнования.
3. Кл. час с презентацией «Светофор приглашает в гости»
4. Выступление агитбригады в начальной школе по теме «Светофорик»
5. Кл. час с презентацией «Азбука дорог»
6. Спортивная эстафета между классами «Чтобы в армии служить, надо сильным, ловким быть»
5. Активный развивающий досуг.

В школе создана активная развивающая среда во второй половине дня за счет студий дополнительного образования, которое включает в себя 4 направления:

1. Рукоделие
2. Информатика
3. Музыка
4. Спортивные секции

И здесь роль классного руководителя заключается в том, чтобы направить каждого ребенка по тому направлению, которое ему интересно, а в случае потери интереса организовать

работу по повышению мотивации, отслеживать, чтобы дети не бросали занятия, вести работу совместно с родителями. Для этого проводится анкетирование детей и родителей, каким видом деятельности хотел бы заниматься ребенок, чем реально могут помочь родители детям в занятиях по этим направлениям.

В классе в системе дополнительного образования занимается 100% учащихся. Из 13 человек:

Танцами занимаются - 5 человек;

В кружке «Волшебный клубок» - 5 человек;

В кружке «Сатура» - 4 человека;

«Вдохновение» - 4 человек;

В спортивной секции по волейболу 3 человека.

Помимо дополнительного образования в школе дети посещают занятия вне школы – ФОЦ (секция футбол) – 1 человек; школа искусств - 1 человек, Центр детского творчества 2 человека; Театральная студия – 2 человека.

Работу с родителями строю в форме сотрудничества. Провожу тематические классные собрания, индивидуальные беседы. На одном из собраний знаколю 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.

На родительских собраниях рассматривали вопросы:

1. Режим дня ребенка;
2. Профилактика дорожно - транспортного травматизма;
3. Компьютерная зависимость

Одним из ведущих видов деятельности классного руководителя является планирование своей работы, без которого мы не видим будущего учащихся. Формирование здорового образа жизни включается в планирование работы классного руководителя и всей школы, многие мероприятия становятся традиционными. Это спортивный конкурс "Мама, папа, я - спортивная семья", игры по станциям, спортивные эстафеты, "Веселые старты" и другие.

Результатом грамотного подхода классного руководителя в вопросах здоровьесбережения является:

- Возрастание мотивационных установок учащихся.
- Снижение количества пропусков учащихся по болезни.
- Возрастание качества знаний.