Есть такая притча: «Когда родился учитель, к его колыбели спустились три феи. «Ты будешь вечно юн, - сказала первая фея, - потому что с тобой всегда будут дети». «Ты будешь красив душой, - промолвила вторая фея, - потому что всю жизнь будешь учить детей прекрасному». «Ты будешь счастлив, так как твои руки будут согреты теплом детских рук, - добавила третья фея, - ты их руководитель». Да, классный руководитель – особая «профессия» в педагогической сфере. Именно он стал ключевым элементом организации воспитания в школе. Мой педагогический стаж 26 лет. За это время я «выпустила» из школы два класса. На данный момент являюсь классным руководителем 7 класса. Считаю, что, работая с детьми, педагогу необходимо знать интересы и увлечения учащихся, особенности характера, эмоциональное состояние, уровень развития познавательных интересов, состояния здоровья.

Одной из самых **главных задач** воспитательного процесса, считаю, сохранение и укрепление здоровья детей. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку его здоровью. **Актуальность** темы здорового образа жизни подтверждают статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, 25%-35%, пришедших в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания, всего лишь 9-10% выпускников школ можно считать здоровыми. Одной из центральных проблем общественного развития является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодёжи к полноценной самостоятельной жизни. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряжённостью, резким возрастанием объёма информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Выраженный дисбаланс нагрузок усиливает дезадаптацию к ним. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками. Явное противоречие общественно-государственной потребности формирования здорового поколения и современных условий труда и жизни указывает на необходимость ориентации системы образования на сохранение и развитие здоровья, установки на здоровый образ жизни школьников. Здоровый образ жизни – это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиены физического и умственного труда, гигиены личной жизни. Это чёткие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, психотропные вещества, наркомания) и негативное отношение к ним. Чтобы школьники овладели этими знаниями, поставила **цель:** формирование здорового образа жизни путём приобщения детей к физкультуре и спорту, занятиям в творческих кружках с целью противодействия распространению вредных привычек. Соответственно из поставленной цели вытекают следующие задачи:

* расширять представление детей о здоровом образе жизни;
* формировать положительное отношение к здоровью как величайшей ценности;
* побуждать детей к соблюдению навыков ЗОЖ;
* содействовать воспитанию у детей чувство ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Среди **подходов** и **методов** формирования здорового образа жизни большое распространение получил информационный подход. Он предполагает информирование школьников о вреде наркотиков, алкоголя, психотропных веществ, действия, которое они оказывают на организм человека, о проблемах социально-психологического благополучия человека. Для этого нужно находить убедительные, яркие, эмоциональные факты и доводы. Для классного руководителя, а тем более для родителей, очень важно сохранить здоровье детей. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Начиная работу по здоровьесбережению прежде всего изучаю документы, личные медицинские карты детей, провожу индивидуальные беседы с родителями, анкетирование (приложение №1), а также диагностику вредных привычек (приложение №2). Для реализации цели и задач по здоровьесбережению используется система оздоровительной работы, которая строится на:

* организации питания;
* уроках физической культуры, обществознания, биологии, географии;
* спортивно-оздоровительных секциях;
* соревнованиях;
* внеклассной работе (дни здоровья, спортивные конкурсы, походы…);
* работе с родителями (родительские собрания, лектории, индивидуальные встречи);
* поселковые матчи по хоккею среди школьников;
* экскурсии в природу;
* беседы о вредных привычках, о здоровом питании.

Одним из главных звеньев здорового образа жизни является искоренение вредных привычек. Эти разрушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко снижают работоспособность, резко сокращают продолжительность жизни. Как уберечь детей от них? Использую следующие **формы**  работы с детьми по этому направлению :

* внушение. Нет, за неделю и даже за месяц такой ребёнок не станет приверженцем здорового образа жизни, но как говорится «Капля камень точит». Самое распространённая вредная привычка – это курение. Одной из причин курения может стать негативное влияние семьи, где родители всегда курят при детях. Как говорит пословица «Дети учатся тому, что видят в дому». Поэтому для решения проблемы борьбы с курением привлекаются и родители;
* просмотр роликов о вредных привычках и дальнейшее обсуждение;
* изготовление листовок по здоровому образу жизни (приложение №3);
* проведение тематических классных часов (например: сатирическое театрализованное представление против курения «Что же делать с табаком?») (приложение);
* агитационная работа ЗОЖ среди учащихся школы в форме КТД «Всё о здоровье» (приложение);
* привлечение в кружки и секции (приложение №2,4);
* использование информационного стенда «Нашей школе важен каждый», где отражаются все хорошие поступки и дела ребят, за которые даются бонусы. Эти бонусы будут подсчитаны в конце учебного года и тогда будут выявлены самые активные учащиеся школы. Это ведёт к здоровому соперничеству между детьми (приложение);
* обсуждение темы курения в школьной образовательной сети Дневник.РУ на странице нашей школы;
* участие в спортивных соревнованиях (приложение3)
* Походы в природу (приложение 3)

Результатом всех проводимых мероприятий по здоровому образу жизни в школе и классе является снижение уровня заболеваемости в классном коллективе, а так же и то, что благодаря своей занятости, правильному режиму труда, учёбы и досуга у детей просто нет времени на увлечение вредными привычками. Работу по здоровому образу жизни обязательно будем продолжать. Надеемся на то, что класс станет самым здоровым в школе, дети перестанут болеть простудными заболеваниями, а иммунитет к вредным привычкам ещё больше окрепнет.

1. Вступление.

2. Актуальность.

3. Цель и задачи.

4. Теоретическая основа опыта.

5. Практическая основа.

6. Результативность.

7. Ожидаемые результаты.

8. Приложения.

**Муниципальное казённое образовательное учреждение**

**«Береговская средняя общеобразовательная школа»**

**Нижнеомского муниципального района**

**Омской области**

**ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ**

**ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

(из опыта работы)

|  |
| --- |
| **Классный руководитель:**  **Шестопалова Светлана Владимировна** |

**с.Старомалиновка – 2013 г.**