**Воспитание ЗОЖ современных школьников –**

**приоритетная задача каждого педагога.**

В мире есть лишь две абсолютные ценности:

 чистая совесть и здоровье. (Лев Толстой)

 Приоритетными национальными проектами нашего государства являются «Образование»  и «Здоровье». В их рамках определены основные направления работы, в частности, следующие: модернизация  институтов образования как инструментов социального развития, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Эти проекты невозможно осуществить без активного участия педагогов, классных руководителей, владеющих профессиональными знаниями и умениями, обеспечивающими здоровье участников образовательного процесса.

 В свете современных ФГОС важное значение уделяется воспитанию обучающихся, их личностному росту, развитию и сохранению здоровья. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Особое внимание необходимо уделить диагностике здоровья обучающихся и использованию здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе

В практике отечественного образования сложился ряд традиционных форм воспитания ЗОЖ у учащихся. Речь идет о таких формах, как: обязательные уроки физкультуры, физкультурная пауза, запрет на курение в стенах учебного заведения, воспитательные беседы на тему здоровья. Однако опыт показывает, что использование только таких форм работы не даёт желаемого результата. Не так сложно создать условия, при которых учащиеся будут выполнять определенные правила в учебном заведении, но гораздо сложнее добиться соблюдения правил ЗОЖ вне стен школы.

Таким образом, перед современным педагогом стоит задача найти  такие способы педагогического взаимодействия, такие формы работы, которые помогли бы учащимся принять стиль поведения, ориентированный на формирование ЗОЖ.

 В течение трех лет наша школа является «пилотной площадкой» по апробации регионального проекта «Создание здоровьесберегающей среды в школе» Ежегодно медицинский работник проводит осмотр всех школьников с целью изучения отклонений в здоровье и профилактики заболеваний у детей и подростков.

 В работе классного руководителя направление «Воспитание ЗОЖ» мною было выбрано как приоритетное, т.к. обследование, проведенное школьным медиком на аппаратно-программном комплексе «АРМИС» моего класса в начале 5-го года обучения выявило следующие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Всего****учащихся** | **Дети, которые имеют те или иные отклонения в здоровье.** | **Здоровые дети** |
| 31 человек | 19 человек | 12 человек |
| 21 девочка | 16 человек | 5 человек |
| 10 мальчиков | 3 человека | 7 человек |

Наибольший процент заболеваний приходится на:

1. органы зрения (снижение зрения) – 30 %;
2. центральная- нервная система – 25 %;

Кроме того, в классе имеются дети с избыточной массой тела, что также сказывается не самым положительным образом на их здоровье.

Я решила провести анкетирование среди детей и родителей с целью выяснения причин неутешительной статистики. В результате мною были получены следующие результаты:

- более 50% (16 человек) детей не соблюдают режим питания, (отказываются от завтраков, от первых блюд, в течение дня предпочитают питаться бутербродами и выпечкой). Основной приём пищи – ужин.

- большинство детей (около 80%) не считают, что подобная ситуация негативно сказывается на их здоровье.

- 68% детей проводят время перед экраном компьютера или телевизора более 3 часов в день (при норме менее 1 часа!), при этом более половины детей назвали 3-х часовое нахождение перед экраном нормой.

Результаты моих мини- исследований определили для меня приоритетной цель:

«Воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни».

**Задачи на пути достижения её:**

* создание благоприятной среды для сохранения здоровья детей за время обучения в школе.
* систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в социальных и экстремальных условиях, формировать конкретные навыки и модели поведения в таких ситуациях.
* воспитать понимание важности здоровья для своего будущего самоутверждения.

Приступая к работе, мною были изучены и выделены те **принципы,** которыми следует обязательно руководствоваться в своей работе. А именно:

1. Не нанеси вреда.
2. Триединства здоровья: физическое, психологическое и духовно-нравственное.
3. Непрерывности, систематичности и преемственности здорового воспитания.
4. Комплексности , т.е. согласованное взаимодействие педагогов, психолога и врачей.
5. Формирование ответственности учащихся за свое здоровье.

 В результате моей деятельности я ожидаю:

снижение уровня заболеваемости; стойкое негативное отношение к нездоровому образу жизни; 100% переход на горячее питание в школе; позитивный настрой на занятия спортом в системе; готовность противостоять чрезвычайным ситуациям.

Для эффективности воспитания культуры здоровья школьников в работе классного руководителя необходим системный подход, то есть ЗОЖ школьников должен развиваться в целостном интегрированном воспитательном процессе, в котором все компоненты взаимосвязаны . Систему работы классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников я вижу как комплексное мероприятие.

 Всю работу по теме «Здоровье» я разбила на несколько направлений:

1. Культура питания и гигиена школьника.
2. Физическая активность.
3. Безопасность жизнедеятельности.
4. Профилактика заболеваний и вредных привычек.

По каждому из вышеперечисленных направлений были спланированы мероприятия. С целью систематизации и комплексного подхода к решению вопросов сохранения здоровья обучающихся, мероприятия были скомпонованы в единый долгосрочный план на 5 лет (5-9 класс), в котором при необходимости можно вносить изменения и дополнения.

 **Направление первое – КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ И ГИГИЕНА.**

О том, что культура еды – полноправная и важная часть общечеловеческой культуры, что от нее во многом зависит здоровый образ жизни, в нашем обществе заговорили сравнительно недавно. Самые частые ошибки – это отсутствие режима питания, а также однообразность пищи и злоупотребление жирными, сладкими продуктами, приправами, соусами.
Нерегулярность приема пищи, бесконечные перекусы между едой, поздние обильные ужины и отсутствие горячих завтраков не приносят пользу здоровью. В некоторых семьях дети вообще не завтракают, что совершенно недопустимо, ведь утренний прием пищи – самая важная трапеза в течение дня. Поэтому провожу комплекс бесед, родительских собраний по теме «Разговор о правильном питании», т.к. правильное питание - основа, базис физического здоровья.

Для того, чтобы привлечь внимание к данной проблеме мною была проведена беседа на родительском собрании о проблеме нездорового питания и её последствиях. Вместе с родителями мы обсудили пути решения этой проблемы Далее, были проведены следующие мероприятия: - классный час-беседа по теме «Приятного аппетита»(5 класс) Цель мероприятия – познакомить детей с основными правилами здорового и полноценного питания. Мы попробовали составить меню на день. Обсудили, что в обязательном порядке необходимо учитывать при составлении блюд. В итоге нами был создан информационный бюллетень «Формула правильного питания», который был выполнен в виде информационных буклетов на отдельных листах, а затем был размещен на стенде по здоровому питанию. Часть работы была выполнена во время классного часа, часть – дети приготовили самостоятельно дома . Хочется отметить, что такая форма работы вызвала очень большой интерес у детей, они продемонстрировали большую активность и инициативу при выполнении этого задания. В этом году мы продолжили работу для дальнейшего просвещения детей и провели следующие мероприятия:

* 1. Инсценировка « Роль витаминов в нашем питании», во время которой дети исполняли роли разных витаминов и рассказывали о том, почему они нужны человеку.
	2. Викторина «Лекарственные растения» , проводилась в сотрудничестве с работниками школьной библиотеки.

Во втором полугодии учебного года планируем провести в параллели 7-х классов КВН по теме "Здоровое питание - часть здорового образа жизни" (будут созданы классные команды из 7 человек и команды болельщиков, для которых тоже будут разработаны специальные задания). Результатом должен стать выпуск газеты «Витаминка».

**Направление второе – ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

О роли спорта в гармоничном развитии человека говорили ещё древние греки. Однако сейчас мы очень часто сталкиваемся с той проблемой, что некоторые учащиеся (и даже родители) считают занятия физической культурой чем-то второстепенным, а иногда даже и необязательным. Некоторыми родителями допускается мысль, что в жизни это не пригодится, и нет ничего опасного, если ребенок не посещает уроки физической культуры, мало двигается, главное – чтобы занимался хорошо по «основным» предметам. Необходимо переубедить всех, кто убежден в этом. Очень часто занятия в школе – это единственная возможность для ребенка подвигаться. В идеале, желательно, чтобы каждый ребенок занимался дополнительно ещё и в какой-нибудь спортивной секции. Поэтому в нашем классе веду работу по привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой.

Большой интерес у детей вызвала «Ярмарка достижений», во время которой дети рассказывали о своих достижениях в спорте, продемонстрировали свои портфолио ( ими были принесены фотографии, призы, медали, дети рассказывали о своих победах и достижениях). Как итог выпущена классная газета под названием «Ими гордимся!». «Ярмарку достижений» планирую проводить в конце каждого учебного года с целью активного привлечения школьников в спортивные секции и кружки.

**Направление третье – БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ.** Данное направление является одним из самых важных. И чтобы привлечь внимание к нему, провела родительское собрание , где мы с родителями обсудили вопросы волнующие их: безопасность детей на дорогах, в школе, в быту. Мы определились с основными направлениями работы по данной теме:

* ПДД
* Опасности дома (пожар, затопление, электричество, опасные вещества и т.д.)
* Опасности на улице (гололёд, бездомные животные, криминогенные ситуации) Разработаны и в системе проводятся беседы, классные часы. Особую роль отвожу ПДД . Систематически провожу инструктажи, которые фиксирую в журнале. При необходимости с обучающимися, которые были замечены в нарушении правил дорожного движения провожу индивидуальные беседы . За предыдущий учебный год и первую четверть текущего были организованы и проведены следующие мероприятия:
* Библиотечный урок «Осторожно - дорога!». Посетили выставку книг в библиотеке.
* Беседа с обучающимися по ПДД инспекторами ДПС.
* Конкурс рисунков «Безопасность на дорогах».
* Цикл классных часов по поведению на автомобильной дороге, ж/д.
* Оборудован раздел безопасного поведения на дорогах в классном уголке.
* Участвовали в общешкольном празднике «Пешеход»

Кроме этого были проведены классные часы на тему безопасности «Один дома», «Как защитить себя от насилия и жестокости», «Научись себя беречь», «Поведение в экстремальных ситуациях». Подобные мероприятия предпочитаю проводить в виде ролевой игры или путем решения проблемных ситуаций. Например: « Вы находитесь дома. Взрослых нет. Вы почувствовали запах дыма. Как вы поступите в такой ситуации?» Нами был проведен конкурс на лучший агитационный листок по безопасности жизни. Дети принимают активное участие в школьных мероприятиях «Безопасное колесо».

**Направление четвертое – ПРОФИЛАКТИКА**

 Это самое обширное направление, которое включает в себя различные профилактические мероприятия по самым сложным проблемам, которые сейчас существуют:

 1) Заболеваемость 2)Курение 3)Алкоголизм 4)Наркомания. Чтобы привлечь внимание детей к этой проблеме был организован «круглый стол» по проблеме « Болеть или не болеть? Вот в чем вопрос!» В итоге пришли к выводу, что болеть не очень приятно и с этим нельзя мириться, а поэтому позже был проведен цикл классных часов по пропаганде закаливания и соблюдения гигиенических норм, особое место было отведено вакцинации. На тематический классный час посвященный прививкам была приглашена школьный медсестра , которая доступно, в интересной форме рассказала о пользе прививок.

 Для родительской общественности провела собрание по теме «Плюс прививка – минус вирус», на которое также пригласила школьного медицинского работника. Родителям были розданы листовки, которые должны были помочь им организовать помощь детям в адаптационный период (переход из младшей школы в среднюю). Кроме этого, в индивидуальных беседах с каждым родителем, постаралась выяснить проблемы здоровья каждого ребенка и определить чем школа может помочь в каждой конкретной ситуации. Формирование физического здоровья невозможно без здоровья духовного, которое обогащает каждого человека и учит толерантности, любви к ближнему, поэтому наш класс является активным участником всех духовно- нравственных и патриотических мероприятий в школе и городе: героико- патриотический месячник (шефство над ветеранами ВОВ), акция «Посылка воину- земляку», « Доброта спасёт мир» (помощь детям Донбасса), « С заботой о пожилых людях» ( концерт в реабилитационном центре к Дню пожилого человека) и др.

За время работы в 7 «а» классе мною проводилась как индивидуальная работа (консультации, собеседования и т.д.)так и коллективно-групповую (классные часы, беседы, родительские собрания и т.д.). Одновременно осуществлять взаимодействие с медицинской, психологической, социальной, библиотечной службами школы. Сотрудничество с учителем физической культуры, учителями - предметниками, тренерами спортивных секций, педагогами дополнительного образования, администрацией школы, работниками оздоровительных инфраструктур, других учреждений значительно увеличивает эффективность работы классного руководителя .

Результатом своей работы вижу динамическое улучшение физического состояния здоровья своего класса по результатам последнего медицинского обследование. А также повышение интереса к своей физической подготовке посредством активного включения всех детей во внеурочную деятельность. 20% детей в классе занимаются лёгкой атлетикой на базе школы, 16%- тренируются в баскетбольной команде, 12%- посещают регулярно бассейн, 30% -увлекаются танцами. Остальные дети выбрали секции в ДЮСШ и Школе искусств «Дунаевского» по интересам, 6 мальчиков с начальной школы посещают клуб «Русич». Результатами из упорного труда и дисциплины являются победы в конкурсах « Колесо безопасности» и «Зарница» Мои дети стали призёрами не только на муниципальном, но и на региональном уровне, выступая в соревнованиях за первенство России по лёгкой атлетике. Девочки из танцевального ансамбля «Изабель» гастролировали в этом году по Европе.

Хочется надеяться, что мы и в дальнейшем продолжим показывать положительную динамику в воспитании здорового образа жизни , преодолев все сложности «переходного возраста» на пути к становлению здорового духовно-нравственного гражданина нашей Родины.

**Литература:**

1. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1.
2. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет. – 2010. – № 11.
3. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7.
4. Дичев, Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-21.
5. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии // ОБЖ. – 2010. – № 1
6. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. 4.
7. «Роль витаминов для ЗОЖ» [www.vitamini.ru](http://www.vitamini.ru)
8. « Здоровый образ жизни» [www.stanzdorovei.ru](http://www.stanzdorovei.ru)