**Рожко Наталья Викторовна**

**МБОУ СОШ №4 города Торжка Тверской обл.**

**Роль классного руководителя** **в формировании здорового образа жизни школьников на уроке и во внеклассной деятельности.**

 «Здравствуйте!» Хорошее, доброе слово и, говоря его, мы желаем человеку здоровья. В своем докладе я постараюсь раскрыть, как классный руководитель может сохранить здоровье школьников, ибо здоровье– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. Поэтому одной из самых важных воспитательных задач педагогического коллектива в целом, и, прежде всего классного руководителя,является *формирование здорового образа жизни школьников*. Задача классного руководителя – стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, педагогов-предметников, медиков, которое бы помогало каждому ребенку осознать здоровье – как самоценность, выбрать здоровый образ жизни. Очень важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер.

В нашей школе такую систему позволяет выстроить наличие общешкольной воспитательной программы, которая рассчитана на педагогическое сопровождение развития ребенка с 1 по 11 класс.

Одним из направлений годового планирования работы классного руководителя со своим классным коллективом является «Формирование здорового образа жизни».

Цель моей работы:

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

 Для этого мне необходимо было выбрать формы и эффективные методики, которые подходят именно моим ученикам, ближе к их индивидуальным и возрастным особенностям и реализовать всё на практике.

Мои дети, когда пришли ко мне, в 5 классе имели следующие показатели здоровья.

Группа здоровья

I – 2 человека

II – 3 человека

III –1 человек

Физкультурная группа

Основная – 17 человек

Подготовительная – 2 человека

Контроль зрения – 1 человек

Чтобы сохранить эти показатели, нужно было приложить немало усилий. В первую очередь, изучив интересы и склонности детей, я предложила им занятия в различных спортивных секциях.Приглашала на классные часы и родительские собрания руководителей школьных секций, рассказывала о достижениях наших учеников.

## 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 материал по проблемам здоровья, готовят выступления на эти темы. Выпускают стенгазеты,листовки, буклеты. Ими был организован пикет «Брось сигарету, сделай шаг к здоровью» Ребята провели анкетирование всех школьников, а результаты опубликовали в школьной газете.

## В учебно-воспитательном плане на каждый месяц учебного года расписаны мероприятия, направленные на формирование потребности здорового образа жизни учащихся. Это и классные часы по темам: ["Курить или жить"](http://s2943.narod.ru/klcasefanova.doc), «Гиподинамия, что это такое?», «Пища должна содержать витамины!»,«Путешествие в страну безумия с билетом в один конец»; [«Здоровый образ жизни»](http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/klassnyy-chas-na-temu-zdorovyy-obraz-zhizni-1), «История олимпийского огня» и другие.

Интересно проведены ролевые игры «Суд на алкоголем», «Суд над вредными привычками», на которых моделировались проблемные ситуации и были найдены оптимальные пути их решения.
Проведение соревнований по шашкам, шахматам, и совместные с родителями походы. Беседы о соблюдении правил личной и общественной гигиены, а также о профилактике респираторных заболеваний, кишечных инфекций, травматизма с приглашением медицинского работника нашей школы,

Проведение мероприятий, направленных на сохранение положительных эмоций в классе.

К подготовке и проведению классных часов стараюсь чаще привлекать самих ребят. Дети готовятся к беседам дома, привлекая родителей, а в классе высказывают свое мнение, свою точку зрения по поставленной проблеме, ищут пути решения в тех или иных ситуациях.

Работа по вовлечению ребят в кружки и секции, помощь в решении проблем, проведение внеклассных мероприятий вошли в систему и принесли свои положительные результаты. Из 26 человек занято в кружках и секциях – 10, в спортивных секциях – 11 человек.

Кроме того, дети с удовольствием принимают участие

 в общешкольных и городских мероприятиях:

Конкурс видео роликов посвящённых ЗОЖ.

Конкурс презентаций«Скажем наркотикам НЕТ!»

Весёлые старты

Дни здоровья

 «А, ну -ка, мальчики!»Военно-спортивный праздник.

Неделя физической культуры и ОБЖ. Конкурсы, эстафеты.

Масленица. Проводы русской зимы. *25слайд* Русские народные игры на свежем воздухе.

Городская конференция «Наше здоровье – будущее России»

Городской турслёт

Школьный лагерь дневного пребывания.

Однодневный поход к источнику на Дальней троице.

различных спортивных соревнованиях по футболу , баскетболу, волейболу, кроссе и показывают хорошие результаты.

''Один в поле не воин'', поэтому для формирования ЗОЖ необходима система взаимодействия всех участников образовательного процесса. Большую помощь оказывают учителя физкультуры и ОБЖ. Кроме того, привлекаю и социального педагога, работников молодёжного центра «Южный»и городской библиотеки

инспектора ПДН. С их помощью провожу диагностические исследования и тесты, по которым я делаю выводы о развитии детей, их психофизиологических особенностях, а сами ребята узнают, как развита их память, внимание, умеют ли они общаться, могут ли избегать конфликтов, раздражительны ли они и прочее.

Как известно, одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Моя работа с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Привлекаю родителей к участию в воспитательном процессе в школе. Они принимали активное участие в создании видеоролика посвященного ЗОЖ  . Организую и провожу совместные спортивные мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья». 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».Совместно с родителями была организована экскурсионная поездка « Санкт-Петербург», ребята посетили следующие музеи: Петергоф, Ботанический, Кунсткамеру, Петропавловскую крепость. Мы совершили обзорную экскурсии по городу , рекам и каналам.

Что может сделать классный руководитель в формировании здорового образа школьников на уроке? Поддерживать связь с учителями-предметниками. Мне запали в душу слова «здоровье сберегающие технологии – это не только горячие обеды, спортзалы, бассейны и школьные автобусы, но и улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках, по всем предметам!» Все учителя нашей школы этого придерживаются. Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления физкультминутка.

Заканчивая свое выступление, хотелось бы сделать вывод, что моя работа на протяжении пяти лет была небезуспешной. Это подтверждает и тот факт, что среди учеников моего класса более 75 % не курящих детей , а пристрастившихся к алкоголю нет. У большинства детей сформированы интересы, о чем свидетельствует занятость во внеурочное время. Кроме того у меня в классе нет неуспевающих детей, а так же 5 обучающихся из 26 я надеюсь получат аттестаты особого образца, что также говорит о психологическом здоровье учащихся и о сформированности навыков распределения времени учебы и отдыха.

Предполагаю продолжить работу по формированию потребности здорового образа жизни школьников в 10-11 классе, учитывая психофизиологические и возрастные особенности своих детей.