Из опыта работы классного руководителя 7 Г класса по привитию здорового образа жизни учащимся.

 Любимова Марина Арнольдовна

 Классный руководитель 7Г класса

 МАОУ «Гимназия (английская)»

Несомненно, что успешность обучения определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу. Сегодня состояние школьного образования можно охарактеризовать следующими тенденциями: снижением активности школьников в учебной деятельности, замедлением их психического и физического развития, ухудшением здоровья детей. Это связано с напряжённой социальной обстановкой, с неблагоприятным экологическим состоянием природы, генетическими факторами патологического ухудшения здоровья подрастающего поколения, а также большим психоэмоциональным напряжением, вызванным условиями жизни и обучения. На современном этапе актуальной становится цель – сохранить и преумножить здоровье детей в школах.
   Поэтому, основными задачами педагога являются: исследование и оценка состояния здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности; формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

С целью обеспечения условий для развития и саморазвития ученика, выявления его индивидуальных особенностей, я провожу мониторинг изучения учебных возможностей школьников по самым разным направлениям. Это диагностика изучения личности учащегося, его познавательных способностей, анкетирование по здоровьесбережению.

В связи с этим, функции классного руководителя в реализации валеологического воспитания выглядят следующим образом:

1. Изучение физического и психического здоровья учащихся класса (особенности развития детей на различных возрастных этапах, отклонения в здоровье, их влияние на учебную деятельность ученика и его личное развитие, причины детских недомоганий) Изучение различных методик диагностики перегрузки учащихся в учебной деятельности и их влияние на здоровье.
2. Подготовка диагностических материалов по проблеме для обсуждения на педагогических советах (санитарно-гигиенические требования к уроку, дозировка классных и домашних заданий, количество времени на выполнение домашних заданий).
3. Проведение просвещения учащихся в области личной гигиены, антиалкогольная и антиникотиновая пропаганда, разъяснение последствий наркомании для человеческого организма.
4. Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев, по развитию умений и навыков в экстремальных ситуациях.
5. Организация активных форм развития и сохранения физического здоровья детей (соревнования, экскурсии, походы, спортивные праздники, олимпийские игры и т.д.), которые могут стать в классе традиционными.
6. Тесное сотрудничество с учителем физической культуры и привлечение его к участию в тематических консультациях для детей и родителей по проблеме сохранения физического здоровья детей.
7. Сотрудничество с внешкольными учреждениями по предупреждению детского нездоровья.

Мною были проведены беседы и классные часы:

-Витамины-это жизнь.

-Опасность курения.

-Здоровый образ жизни.

-Эти вредные конфликты.

-Всемирный день борьбы со СПИДом.

-Учитесь на здоровье!

Целью классного часа «Учитесь на здоровье ! » было актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни. Ребятам был предложен тест.

 Тест « Ваш образ жизни »

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № № п\п |  Виды физической активности | регулярно | Не регулярно | Не делаю |
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 | 7 | 0 |
| 2. | Передвижение в школу, из школы пешком | 10 | 6 | 0 |
| 3. | Физкультура в школе | 10 | 5 | 0 |
| 4. | Физкультура в свободное время ( секции, самостоятельно) | 30 | 10 | 0 |
| 5. | Турпоходы, экскурсии на природу в выходные дни | 15 | 7 | 0 |
| 6. | Закаливание | 5 | 3 | 0 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 5 | 0 |
| 8. | Выполнение физической работы дома | 5 | 3 | 0 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку отлично; более 45 баллов – хорошо; более 25 - удовлетворительно; менее 25 баллов – неудовлетворительно

В тестировании участвовало 19 человек. Более 60 баллов, т.е. оценку отлично получили 16 человек, более 45 баллов, т.е. оценку хорошо получили 2 человека, более 25 баллов, т.е. удовлетворительно 1 человек. Менее 25 баллов не получил никто.

 В среднем 68 баллов, что говорит о том ,что практически все ребята регулярно занимаются спортом и ведут активный образ жизни.

**Целью классного часа «Как победить дракона или удержись от вредной привычки».**

- углубить представление детей о вредных привычках;

- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании;

-  побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам;

- учить противостоять давлению сверстников;

-   развивать критическое мышление;

-  воспитывать активную жизненную позицию.

**Была проведена подготовительная работа с детьми:**

Ребята дали краткую характеристику вредным привычкам ,      художникам из числа детей было поручено нарисовать шестиглавого дракона на листе ватмана. На каждой голове написать название вредной привычки;

четыре пары учеников разыграли диалоги.

**Ребятам был предложен тест           «Сможешь ли ты устоять»?**

который поможет оценить свои силы. Нужно было ответить на 10 вопросов, написав числа от 1 до 10 в столбик. На каждый вопрос нужно ответить «да» или «нет».

1. Любишь ли смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя поиграть в компьютерные игры, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да». За каждый такой ответ вам положено 5 баллов, значит умножьте полученное число на 5. Что у вас получилось?

**0 – 15 баллов.**

Вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но  в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-нибудь предложит побалдеть от какой-нибудь дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

**20 – 40 баллов.**

Ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат немного «кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов именно так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

**40 – 50 баллов.**

Вас, как говориться, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы, слабаков – не так уж много. Вам грозит беда.

В тестировании принимало участие 19 человек. Из них 10 умеют управлять своими желаниями, у 9 человек не всегда получается управлять своими желаниями, не хватает воли.

Один из классных часов был посвящен теме стресса. «Как справиться со стрессом?» Была проведена диагностическая работа, ребятам была предложена группа вопросов, по результатам , которых было пределено, что стрессу подвержены абсолютно все дети.

 **1 группа.**

А) В работе, в отношениях с друзьями, в спортивных и азартных играх вы не боитесь, соперничества и проявляете агрессивность.

Б) Если в игре вы теряете несколько очков, и если представители противоположного пола не реагируют должным образом на ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и "выходите из игры".

В) Вы избегаете любого конфликта.

**2 группа.**

А) Вы честолюбивы и хотите многого достичь.

Б) Вы сидите и "ждете у моря погоды".

В) Вы ищете предлог увильнуть от работы.

**3 группа.**

А) вы любите работать быстро, и часто вам не терпится побыстрее закончить дело.

Б) Вы надеетесь, что кто - нибудь вас подстегнет.

В) Когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что произошло на работе, учебе.

**4 группа.**

А) вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе высказываете чересчур категоричные мнения и перебиваете других.

Б) Когда вам отвечают "Нет", вы реагируете совершенно спокойно.

В) Вам с трудом удается выражать ваши чувства.

**5 группа.**

А) Вам часто становится скучно.

Б) Вам нравится ничего не делать.

В) вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими.

**6 группа.**

А) вы быстро ходите, едите.

Б) Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

В) Вы сдерживаете свои чувства.

 Учащиеся 7Г класса часто становятся победителями спортивных соревнований и конкурсов, которые проводятся в гимназии и в городе. В 2012-2013 учебном году учащиеся 6 Г заняли 1 место в городском и областном этапах Всероссийских Президентских соревнований, (приказ от 22.04.2013 №52) В сентябре 2013г. принимали участие во Всероссийских Президентских соревнованиях в г. Анапа, заняли 2 место в теоретическом конкурсе. В феврале 2014 года 7Г класс стал победителем городского этапа Всероссийских Президентских соревнований.

Ребята с удовольствием проводят время на свежем воздухе, катаясь на лыжах и сноутюбингах, коньках.

Являясь классным руководителем, свою  цель я вижу в том, чтобы показать ребёнку и его семье значимость его физического и психического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития его нравственных качеств и душевных сил, для дальнейшего профессионального становления.

 Поэтому я включаю в работу с классом следующие моменты:

1. Сотрудничество с медицинским персоналом школы для изучения и последующей коррекции с их помощью физического здоровья учеников класса.
2. Сотрудничество с родителями учащихся .
3. Использование в работе диагностических методов исследования для возможной организации на уроке коррекции здоровья детей.
4. Организация просветительской работы с учащимися по сохранению, развитию и коррекции здоровья через систему воспитательных мероприятий как внутри школы, так и вне её.
5. Организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.
6. Формирование личностной рефлексии учащихся по проблеме (коррекция мнения о себе и о своём здоровье).
7. Организация просветительской работы с родителями