

Доклад «Формирование культуры здоровья школьников»

Парыгина Т.М.

Выступление на заседании МО 28.12. 2021 года.

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...»
В.А.Сухомлинский.**

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного урока, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и **собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.**

К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:

- Организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
- Социальное здоровье учащихся;
- Здоровье учителя;
- Благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

“Воспитание культуры здоровья” – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Оздоровление общества в широком понимании немислимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.

Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка в школе, в свою очередь, организация образовательно-воспитательного процесса влияет на состояние здоровья школьников.

Традиционно считается, что основная задача школы дать необходимое образование, но не менее важно сохранить в процессе обучения здоровье детей.

Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе педагогов. Именно учитель может сделать для сохранения здоровья обучающихся гораздо больше, чем врач. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют культуру здоровья, имидж здорового образа жизни.

Основные направления воспитательной работы

1. Использование на уроках таких элементов, которые бы постепенно убеждали школьников к ведению здорового образа жизни (факты, аргументы, примеры, задачи).

2. Демонстрация своего отношения к здоровому образу жизни, к вредным привычкам, подчеркивание своего мнения, но не в формальных оценках и фразах, а в искренних высказываниях, в которых бы читалось личное убеждение.

3. Работа с родителями учащихся: инструктирование о методах родительской педагогики; привлечение к совместной подготовке, проведению и участию во внеклассных мероприятиях.

Формирование здорового образа жизни - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь того, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Из вышесказанного видно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Как же происходит формирование культуры здоровья через внеурочную деятельность?

Сущность внеклассной воспитательной работы, ее формы. Взаимодействие классного руководителя по вопросам здоровьесбережения с другими специалистами и родителями.

Внеклассная работа в школе имеет большое воспитательное и образовательное значение. Проводимая в тесной связи с урочной, классной работой, внеклассная деятельность, рассматриваемая как одна из фаз процесса обучения, направленного на использование содержания учебного материала в жизненной практике учащихся, углубляет их знания, расширяет способы деятельности, создает условия для реализации индивидуальных способностей школьников, для побуждения у них интереса к самообразованию, к самосовершенствованию. Она призвана удовлетворять постоянно меняющиеся интересы детей и подростков, духовные, социокультурные и образовательные потребности, создавать широкие возможности школьникам для занятий любимым делом.

Одной из самых важных воспитательных задач педагогического коллектива, 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, поддерживало и развивало детские инициативы в этой области. Очень важно, чтобы эта работа не была фрагментарной, а имела целостный системный характер.

В воспитательной деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни подростков и их продвижению к физическому, психическому, духовному развитию можно выделить два основных блока: работа с учащимися и работа с родителями.

Внеклассная воспитательная работа классного руководителя с учащимися предполагает:

- обеспечение грамотности школьников в вопросах здоровья;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

Формы внеклассной работы могут быть различны.

Широко распространенной формой внеклассной воспитательной работы является классный час.

Массовая форма работы хороша тем, что в массовых мероприятиях могут принимать участие все учащиеся школы. Одним из видов массовых внеклассных мероприятий служат праздники, приуроченные к определенным календарным датам. Календарные даты позволяют спланировать школьные акции, связанные с пропагандой ЗОЖ. К массовым мероприятиям относятся проведение дней, недель, декад, месячников здоровья, т. к. они способствуют закреплению урочного материала и оказывают положительный эмоциональный эффект.

Кроме рассмотренных выше форм, существует еще бесконечное множество: это беседы, дискуссии, игры, состязания, походы и экскурсии, конкурсы, викторины, акции, художественно-эстетическая деятельность, ролевой тренинг, и т.д.

Значительное место в общении с коллегами-предметниками при решении вопросов здоровья детей занимает эффективное взаимодействие классного руководителя и учителя физической культуры.

Совместными действиями их могут стать:

- организация классных соревнований;
- планирование и проведение общешкольных ученических мероприятий (День здоровья)
- проведение оздоровительно-спортивных мероприятий в режиме учебного дня;
- участие в родительских собраниях и проведение спортивных мероприятий для родителей с учащимися (праздник в начальной школе «Папа, мама, я – спортивная семья»)

Классный руководитель может обратиться к школьному педагогу-психологу. Совместно с ним классный руководитель может:

- в рамках классных мероприятий (классного часа) организовать психологические тренинги, провести беседы, обучать детей приемам релаксации, аутотренинга;
- после получения от психолога квалифицированного совета о поведенческих особенностях своих обучающихся, свойствах его личности, организовать индивидуальную работу с учащимися;
- проводить классные родительские собрания по психологическим проблемам и др.

Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей очевидна. Наши дети сегодня – это наше общество завтра. Будет ли оно здоровым, – об этом необходимо думать уже сегодня. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья.

Протокол №3

заседания МО классных руководителей

от 28 декабря 2021 года

Присутствовали: 18 человек.

Тема: «Формирование навыков здорового образа жизни школьников»

Цель: Совершенствование профессионального мастерства классных руководителей по формированию навыков здорового образа жизни школьников.

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование культуры здоровья школьников. *Отв. Парыгина Т. М., руководитель МО КР.*

2. Профилактика вредных привычек среди подростков. *Классные руководители.*

3. Воспитание толерантности, культуры мира и межнационального согласия в школьной среде. *Отв. зам. директора по ВР*

4. «О роли учителя (классного руководителя) в защите прав ребенка»

5. Мониторинг участия классных руководителей в работе школы.

Форма проведения: семинар МО.

По первому вопросу слушали *Парыгину Т.М.*, руководителя МО КР. Она рассказала, что одной из приоритетных задач, стоящих перед школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья.

Во втором вопросе классные руководители рассказали о профилактике вредных привычек среди подростков. Профилактику курения, употребления алкоголя и наркотиков среди школьников следует начинать с диагностики их информированности в данном вопросе и с оценки понимания школьниками социально-психологических последствий пагубных привычек.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

О воспитании толерантности, культуры мира и межнационального согласия в школьной среде *третьим вопросом* сделала доклад *Л.Л.Сычёва, зам. директора по ВР*. Цель воспитания толерантности – воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному воздействию с людьми и группами людей не зависимо от их национальности,

социальной и религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения.

Четвёртый вопрос О роли учителя (классного руководителя) в защите прав ребенка. «Дело воспитания ребенка есть дело величайшей сложности и трудности. Воспитывает не учитель, а все общество в целом, вся атмосфера и вся обстановка нашей культуры и быта, вся живая повседневность, в которой нет мелочей. Каждый наш поступок, который видят или слышат дети, каждое наше слово, интонация, в которой оно произносится, является капельками, падающими в тот поток, который мы называем жизнью ребенка, формированием личности». В.П. Кащенко

Пятым вопросом провели мониторинг участия классных руководителей в работе школы. Все классные руководители проводят классные часы и уроки мужества по расписанию. Принимают участие в открытых мероприятиях.

Решили:

1. Продолжать работу по формированию у школьников культуры здоровья.
2. Использовать опыт коллег по профилактике вредных привычек среди подростков.
3. Продолжать работу по воспитанию толерантности, межнационального согласия в школьной среде.
4. Использовать данные рекомендации в работе с учащимися.
5. Всем классным руководителям провести открытые мероприятия по плану.

Руководитель МО классных руководителей

Т. М. Парыгина

