

**Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя
П.В. Лобанова", пос. Верхнестепной, Степновского муниципального
округа Ставропольского края**

**«Здоровьесберегающие технологии, их применение
в работе классного руководителя»**

**Учитель – Паномаренко С.В.
ноябрь, 2021 год**

«Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее».

Д.А. Медведев

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, поэтому одной из приоритетных задач современного образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, соответствующих возрастным и психологическим особенностям обучающихся. Решать эту задачу должны и семья, и школа.

По всему миру наблюдается резкое снижение здоровья населения. Среди школьников за период обучения возрастает число нарушений органов зрения (в 5 раз), патологий пищеварения и мочеполовой системы (в 3 раза), нарушение осанки (в 5 раз), нервно-психических расстройств (в 4 раза).

Поэтому работу классного руководителя по здоровьесбережению обучающихся считаю особенно важной.

Цели:

обеспечение возможности сохранения здоровья ребят на период обучения в школе;

формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни;

научить учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни;

повышение у детей мотивации к двигательной активности.

Для того чтобы вести работу по здоровьесбережению, необходимо понимать, что включает в себя само понятие ЗОЖ. Я считаю, что к его компонентам можно отнести

ежедневную двигательную активность обучающихся, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, безопасное поведение на улице, профилактические упражнения, положительный эмоциональный фон и атмосфера психологического комфорта, которые и должны стать результатом работы классного руководителя.

Основные принципы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность в школе строится на принципах:

- комплексности (единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные

данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности ученика).

- системности (анализ не только качественных и количественных показателей деятельности образовательного учреждения, но также взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения);
- целостности (необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования);
- динамичности (повторяемость) (многократное обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов обучающихся),

В своей работе я опираюсь на технологию Ковалько В.И. и Смирнова В.И. , которая заключается в создании здоровьесберегающей среды на уроках и внеклассных мероприятиях:

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.

Поэтому на уроках создаю моменты, в которых ребенок должен проявить двигательную активность (взять словарь, раздать тетради, материалы к уроку, передать однокласснику необходимый предмет самостоятельно; во внеурочной деятельности – создание танцевального номера, участие в спортивных соревнованиях)

2. Никакой преграды глазу ребёнка!

Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире.

4. Да здравствует рукотворчество!

(создание плакатов, участие в художественных конкурсах)

5. "Нам песня строить и жить помогает" (использование аудиоматериала на уроках, который способствует не только освоению знаний, но и помогает ребенку расслабиться, получить эмоциональную разгрузку).

6. Образы управляют миром.

Ребёнок должен постоянно совершенствоваться в художественно-образной речи.

Методы формирования навыков ЗОЖ:

1) Проведение тематических классных часов, на которых рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни. («Будь здоров!», «Секреты манипуляции. Табак», «Терроризм – угроза обществу», «Искусство жить с непохожими» и др.)

2) регулярные беседы о питании, спорте, вредных привычках, методах закаливания и т.п.

3) Соблюдение гигиены. Наличие сменной обуви, спортивной формы, мытье рук. Контроль и соблюдение санитарного состояния кабинета.

4) Инструктажи по технике безопасности, профилактики гриппа и простудных заболеваний, COVID-19.

5) Работа с родителями , т.к. от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе. Очень важен режим дня детей не только в школе, но и дома.

-тематические родительские собрания, в том числе с приглашением специалистов , например, медицинской сестры школы («Режим дня в жизни школьника», «Адаптация пятиклассников», «Организация отдыха детей в период каникул»)

-индивидуальные консультации и беседы

- раздача памяток по выполнению профилактических упражнений, касающихся осанки, зрения

- приобщение родителей к контролю состояния здоровья своего ребенка

- помощь в организации совместного семейного досуга

6) Участие класса в общешкольных, городских и районных мероприятиях. День здоровья, участие в конкурсах, создание плакатов, участие в экологических акциях (сбор макулатуры, батареек, пластика)

7) Контроль посещения уроков физкультуры, спортивных секций и приобщение к ним.

Заключение

Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность способствует повышению интереса многих подростков к теме здорового образа жизни, сохранению их физического и психического здоровья, поэтому их обязательно необходимо использовать как в урочной, так и во внеурочной деятельности, а основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, и эмоционального благополучия учащихся.