



**Шихова
Елена
Викторовна**

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе классного руководителя

Забота о здоровье-это важнейший труд
от жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Сухомлинский

Своей целью в работе с детьми я ставлю формирование в них гармонично развитую личность. В этом мне помогает валеология - наука о здоровье. Она помогает понять:

- необходимость быть здоровым
- учит правилам здорового образа жизни
- способам достижения гармонии с собой, окружающими людьми, природной средой.

Ведь здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезни.

Книга рекордов класса показывает, что здоровье учащихся в норме, если:

- в физическом плане здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой
- в социальном плане – он общителен
- в эмоциональном – уравновешен
- в интеллектуальном плане учащийся проявляет хорошие умственные способности
- в нравственном – признаёт основные общечеловеческие ценности.



Поставленную перед собой задачу решаю через различные мероприятия :

1. Классные часы

Режим дня это серьёзно. Правильное питание. Питание основа жизни. Детский авитаминоз. Курение чума XX века. В чём опасность курения?. Умей сказать нет! Пьянство пожиратель рассудка. Наркомания – смерть и т. д.

2. Участие в военно- спортивной игре

3. Трудовой десант

4. Конкурс рисунков на снегу и асфальте

5. Пешеходные экскурсии

6. Катание с горок

7. Участие в тематической выставке по предмету изобразительного искусства по теме: « Лепка фигуры человека».

8. Совместный праздник с родителями

9. Поход

10. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях.

Дети с удовольствием посещают любые спортивные соревнования. Профилактика ЗОЖ в классе решается через:

- посещение уроков физкультуры
- посещение спортивных секций, (от 3-7 человек)

- беседы с школьным мед. работником
- привлечение ребят к самообразованию по предмету физическая культура, через посещение спортивного зала в вечерний период

Результат анкетирования по выявлению вредных привычек показывает:

- высокий результат у 64%
- умеренный у 24%
- слабый у 12%

Работа классного руководителя не будет результативной, если после мероприятия не провести с детьми рефлексию. Это даёт и мне и учащимся увидеть полную картину, положительные и отрицательные стороны, спланировать свою работу в перспективе.

Подводя итог - хочется сказать, что для 7 учащихся спорт - это их образ жизни. Один учащийся в классе думает выбрать профессию, связанную со спортом.

Учась в выпускном классе, ребята понимают, что на сегодня престижно не только хорошо учиться, но и иметь достаточно крепкое здоровье, чтобы быть востребованным на рынке труда.

Здоровье состояние полного и физического и духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

