*Редькина Н.Н.,*

*МАОУ «Филипповская ООШ»,*

*Кунгурский муниципальный округ*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ –**

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

*Здоровые люди – это больные,*

*которые еще не знают об этом.*

*Жюль Ромен1*

 *Здоровье – это возможность возможностей.*

*Л. Кьюби*

Здоровье - это основа долгой и счастливой жизни. Думаю, с этим никто не будет спорить. Это неоспоримая истина. Жаль только, что люди задумываются об этом, когда возникают проблемы со здоровьем. Этого не случилось бы, если все вели здоровый образ жизни. Здоровье младших школьников – это проблема не детей, а взрослых. Эту проблему пытаемся решать сообща: семья – школа.

Поэтому вижу обязанность классного руководителя в том, чтобы формировать потребность в здоровом образе жизни у детей, начиная с младшего школьного возраста. С самых первых уроков обращаю внимание на правильную посадку во время письма, чтения. На каждом уроке провожу динамические паузы. Позже дети сами находят и проводят такие физминутки. В каждом классе провожу классные часы о здоровом образе жизни, где дети являются не слушателями, а активными участниками.

Конечно, ярким примером служит поведение родителей, а значит, надо работать и с родителями. На родительских собраниях обязательно в каждом классе обращаюсь к этому вопросу. Проводила тематические родительские собрания «Здоровье ребёнка в руках взрослых», «В здоровом теле – здоровый дух», «Быть здоровым – здорово!». Вместе с родителями планируем мероприятия: праздники, походы, экскурсии, беседы для формирования у обучающихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом. Только совместно можно достичь желаемых результатов.

Традиционно в феврале проводим игру «Мама, папа, я – спортивная семья». По окончанию все получают полезные призы в виде сока и фруктов, а также пьём фиточай.

Люблю зиму, катание на лыжах, поэтому и у детей любимый предмет - физкультура. Особенно лыжная подготовка. Никто не хочет пропускать эти уроки. Многие дети имеют собственные лыжи. На уроках устраиваем весёлые игры, соревнования. Принимали участие в соревнованиях «Лыжня России». В зимние каникулы совместно с родителями устраиваем катание на лыжах, снегокатах, тюбинге. А в завершение – горячий чай.

Всем очень нравится посещение катка. Не все дети умеют кататься на коньках, поэтому они помогают друг другу, поддерживают. Воспитывается коллективизм, готовность прийти на помощь другу. Ну и пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 – Душенко К.В. Большая книга афоризмов. – М.: Изд – во Эксмо,2006, с.289

 В рамках внеурочной деятельности, несколько лет подряд я вела кружок «Ловкие, быстрые, смелые». Из-за отсутствия спортзала, большую часть занятий проводили на свежем воздухе, разучивая игры, устраивая соревнования. Всё это способствовало закаливанию организма.

Несколько раз с детьми участвовали в НОУ. Темы работ были связаны с воспитанием здорового образа жизни. Симонова Василиса писала работу на тему «Повышение иммунитета организма через закаливание». Работа получила высокую оценку жюри, и Василиса заняла 1 место. Работа Губина Ильи называлась «Народные приметы в жизни современного человека» и основывалась на взаимосвязи человека и природы. Работа заняла призовое место.

Благодаря тому, что в селе Филипповка появился бассейн, с детьми несколько раз в год посещаем его. Родители идут вместе с нами.

Работая на площадке во время летней оздоровительной кампании, также много времени уделяем оздоровлению и закаливанию детей. Это ежедневная утренняя зарядка на свежем воздухе, правильное питание, игры. Всё это необходимо для укрепления здоровья.

Ежегодно в школе в начале сентября проходит «День здоровья». Встретившись после летних каникул, дети рады оказаться все вместе на природе. Традиционными в классе являются туристические походы в конце учебного года совместно с родителями. Отдых на природе, игры, рыбалка способствуют формированию здорового образа жизни, а также дружного сплочённого коллектива. Горячая уха и чай с лекарственными травами никого не оставляют равнодушными. Это надолго остаётся в памяти детей и родителей.

«Укрепить здоровье человека в детстве, - говорил Сухомлинский,  - не допустить, чтобы ребенок вступал в юность хилым и вялым,  - это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа.»

В этом и вижу роль классного руководителя.

**Список использованной литературы**

1. Зайцев, Г.К. Школьная валеология/Г.К. Зайцев.-СПб., 1997.

2. Коваленко, В.И. Здоровьесберегающие технологии/В.И. Коваленко.-М., 2004.

3. Мильман, И.И. Охрана здоровья/И.И. Мильман.-М., 1995.