Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 2 г. Нижний Ломов

**Школьное методическое объединение**

**классных руководителей**

*Выступление на тему*

*«Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе»*

Подготовила:

Классный руководитель

6 «Б» класса

Колеснова В.А.

г. Нижний Ломов, 2014

**Вступление**

Особое внимание в школе уделяется проблеме здоровья учащихся. Здоровье школьников рассматривается педагогическим коллективом как ведущая цель, содержание и результат педагогической деятельности.В связи с резким ухудшением состояния здоровья школьников в последние годы встал вопрос об организации здоровьесберегающего образования, т.е. такой совокупности приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

  2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.

  3. Недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.

  4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание  только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

При этом можно отметить что, здоровьесберегающее образование способствует улучшению не только здоровья, но и повышению качества знаний у учащихся.

Для организации деятельности по здоровьесбережению в рамках проведения урока, как учитель предметник, считаю необходимым соблюдение соответствующих условий:

1. Обстановка и гигиена класса;

2. Чередование видов учебной деятельности;

3.Разнообразие видов преподавания: словесное,наглядное, аудиовизуальное, сам.работа;

4. Физкультминутки, релаксация, дыхательная гимнастика, массаж активных точек;

5.Наличие вопросов, связанных со здоровьем;

6.Наличие мотивации деятельности учащихся;

7. Психологический климат на уроке – взаимоотношения между учителем и детьми (комфорт, сотрудничество);

8.Эмоциональные разрядки: шутки, улыбки;

9.Темп окончания урока: спокойный.

Как классный руководитель, для себя я отметила следующие формы работы с учащимися по здоровьесбережению;

1.Спортивные занятия школьников (зарядка, динамические паузы);

2.Организация внеурочных спортивных мероприятий;

3. Обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни;

4. Индивидуальный мониторинг здоровья;

5. Индивидуальный мониторинг физического развития;

6. Воспитание потребности заботиться о своем здоровье;

7.Отслеживание количества учащихся, получающих горячее питание;

8. Психолого-педагогическая поддержка учащихся и их родителей.

Для организации деятельности по здоровьесбережению, необходимо сотрудничество школы и семьи, так как именно в семье закладываются основы для формирования здорового образа жизни. Неслучайно для классного часа я выбрала тему «Здоровые дети в здоровой семье». Предлагаю его вашему вниманию.

**Сценарий классного часа «Здоровые дети в здоровой семье»**

**(сценарий открытого мероприятия совместно с родителями)**

**Цель:** - воспитание потребности к здоровому образу жизни;

**Задачи:** - повышать ответственность родителей за укрепление здоровья детей;

-закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

- воспитывать понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;

- внедрять активные формы работы с родителями.

**Ход мероприятия.**

**Учитель:**

Нашу сегодняшнюю встречу,  я решила посвятить здоровью. Как сделать, чтобы сохра­нить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - забота всех. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

(Высказывания родителей.)

**Учитель:**Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относит­ся к окружающим его людям – взрослым и детям.

(4 ученика читают стихи о том, как укрепить и ценить здоровье.)

**1 ученик**

Чтоб здоровье сохранить,Организм свой укрепить,Знает вся моя семья,Должен быть режим у дня.Следует, ребята, знать:Нужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться —На зарядку становиться!

**2 ученик**Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра.У здоровья есть враги,С ними дружбы не води!Среди них тихоня лень,С ней борись ты каждый день.

**3 ученик**Чтобы ни один микробНе попал случайно в рот,Руки мыть перед едойНужно мылом и водой.Кушать овощи и фрукты,Рыбу, молокопродукты —Вот полезная еда,Витаминами полна!

**4 ученик**На прогулку выходи,Свежим воздухом дыши.Только помни при уходе:Одеваться по погоде!Ну, а если уж случилось:Разболеться получилось,Знай, к врачу тебе пора.Он поможет нам всегда!Вот те добрые советы,В них и спрятаны секреты,Как здоровье сохранить.Научись его ценить!

**Учитель:**

Важную роль игра­ет физическое воспитание в семье. Личный пример родителей, совместные физичес­кие занятия, здоровый образ жизни - основа успеха фи­зического воспитания ребенка в семье. Очень  важно, чтобы  дети в свободное время больше двигались, в выход­ные дни вместе с родителями совершали лыжные и пе­шие прогулки. На  своем  опыте  нужно  показать  детям,  как  это  важно.

**Учитель:**Предлагаю вам игру-зарядку, в которую вы можете поиграть вместе дома! Правила игры таковы. Когда я говорю: «Шайба!», вы поднимаете правую руку; когда говорю: «Гол!»,- поднимаете левую руку; а когда: «Ура!» - поднимаем обе руки.

**Учитель:-** Молодцы! Размялись. А сейчас вместе с вами мы составим схему здорового образа жизни.Ответьте на мои вопросы:

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)

3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)

4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц (Подвижный образ жизни.)

Добавим сюда отказ от вредных привычек и положительные эмоции.

**Составляется схема здорового образа жизни:**

правильное питание

режим дня

закаливание

личная гигиена

отказ от вредных привычек

подвижный образ жизни

положительные эмоции

**Учитель:**Попробуем разобраться с каждой из составляющих здоровья.Мы не случайно сели, разбившись на группы. Выполните задания на карточках, они лежат перед вами.

Задания для групп:

**1. Режим дня.**

Одним из важных факторов здоровья является правильная организация режима дня. Составьте правильный, по вашему мнению, режим дня, учитывая, что вы учитесь во вторую смену.

**2. Личная гигиена.**

Личная гигиена не менее важна для здоровья человека.

Продолжите пословицы и объясните их смысл:

«Чистота – залог…»

«Чисто жить –…быть»

«Чистота – лучшая…»

«Чистота и здоровье – родные …»

«Чист источник – чист …»

«Чистая вода для … беда»

**3.Закаливание.**

Продолжите высказывание: Солнце, воздух и вода – ….

– Расскажите, как можно закаливать свой организм и как правильно это делать?

**4.Правильное питание.**

Письмо от Карлсона

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшается здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон».

– Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно, ли Карлсон составил меню? Если нет, помогите ему, расскажите какие продукты полезны, а какие есть не рекомендуется?

**Учитель:** А пока группы готовятся, я предлагаю нашим зрителям выполнить упражнение. Это упражнение для быстрого  поднятия энергетики организма.

Стоя прямо, сделайте 3 медленных глубоких вдоха — с удовольствием, полной грудью. Затем энергично разотрите ладонями ушные раковины, проводя быстрые и сильные движения вверх-вниз — 1 минута.

Далее разминаете уши с двух сторон, захватывая ухо сзади большим пальцем, а спереди — согнутым указательным. Разминаем так в течение минуты.

И последнее — в течение 1 минуты массируем так называемые энергетические дуги. Это те места за ушами, где они прилегают к голове.

Упражнение можно делать несколько раз в течение дня. Например, после обеда, если вас клонит в сон, а нужно работать.

(Проверка заданий групп)

**Учитель:**Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая

приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и

вялость, поднимет настроение. Сейчас ребята из нашего класса покажут, как они делают утреннюю зарядку.

(Танец «Вставай»)

**Учитель:**Не менее важной проблемой современного общества являются вредные привычки. Приглашаю от каждой группы по два участника для проведения игры.

Игра: **“Комок неприятностей”**

Учитель предлагает детям встать в круг. Дает детям мяч и комок из бумаги. Дети кидают друг другу мячик, одновременно по кругу передают комок бумаги.

(Игра длится недолго, т.к. дети не успевают следить и за мячом, и за комком).

**Учитель:**Комок сбил нас с ритма. Это наши вредные привычки, которые, сбивают нас с ритма жизни.Какие вредные привычки вам известны? (Ответы детей) Посмотрите,пожалуйста, видеоролик.

(Просмотр видеоролика)

**Учитель:** Это была социальная реклама, пропагандирующая здоровый образ жизни. Я вам предлагаю создать антирекламу вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, увлечение компьютерными играми). Для этого воспользуйтесь листом бумаги и фломастерами. (Группам также раздаются стишки о здоровом образе жизни для презентации).

(выполнение задания, в это время играет музыка «Оранжевая песня»)

(презентация рекламы)

**Учитель:** У нас осталось еще одно словосочетание «Положительные эмоции». Где нам их взять? Конечно. Это наши улыбки, наш смех. Ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Дети вытягивают карточки, на которых написано, какой смех должна изобразить их группа. (Например, зловещий, восторженный, заразительный, дружный).

(дети выполняют задание)

**Учитель:**Вот мы и составили с вами формулу здоровья человека (на доске между словосочетаниями ставятся плюсы и знак равно, с помощью магнита прикрепляется надпись «здоровье»). Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.

(3 учеников читают стихи)

**1 ученик**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в наш класс на праздник здоровья пришёл!

Зимняя ветка стучится в окно,

А в классе у нас тепло и светло!

**2 ученик**

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

**3 ученик**

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, - в общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**Учитель:** В завершение нашего классного часа я хочу поблагодарить всех за участие и подарить вам немного «здоровья». (Учитель раздает мандарины детям и родителям). Двигайтесь больше, улыбайтесь и будьте здоровы!