**Роль классного руководителя в формировании у учащихся навыков здорового образа жизни**

"Здоровье – это возможность возможностей.Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом,как если бы от этого зависела Ваша жизнь".

Л. Кьюби

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофическое ухудшение здоровья учащихся становится всё очевиднее.

Что может сделать классный руководитель в формировании здорового образа школьников на уроке? Мне запали в душу слова первого Президента Чувашской Республики Н. В. Федорова, что «здоровьесберегающие технологии – это не только горячие обеды, спортзалы, бассейны и школьные автобусы, но и улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках, по всем предметам!» и стараюсь этого придерживаться.

Думаю, что все учителя работают по этому принципу и не забывают еще и принцип русского дидакта И. Я. Лернера, который утверждал: «В основе всего обучения должен быть положительный эмоциональный фон». Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физкультминутка.

Проведение на уроке физкультминуток с изучаемым материалом или закреплением уже изученного позволяет сохранить логику урока, а смена деятельности – это отдых.

Я, как учитель, своим примером, желанием, состоянием души, участием, стараюсь, чтобы у моих учеников было как можно больше положительных эмоций, хорошего настроения, а это, в свою очередь, благотворно влияет как на педагогический, так и на воспитательный процессы.

На уроках, помимо педагогических задач, пытаюсь решать задачи, способствующие охране и укреплению здоровья учащихся.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещенность.
2. Частота чередования различных видов деятельности 5 – 10 минут.
3. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. Это такие методы, как:

* метод свободного выбора (выбор способа действия, взаимодействия, свобода творчества);
* активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения).

4.Место и длительность применения технических средств обучения.

1. Физкультминутки, гимнастика для глаз и другие оздоровительные моменты на уроке.
2. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни, формирование потребности в здоровом образе жизни.
3. Психологический климат на уроке.
4. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, музыкальных минуток.

Во внеклассной деятельности также стараюсь уделять внимание здоровьесберегающим технологиям:

* Классные часы: беседы, соревнования, анкетирование, экскурсии, конкурсы газет, плакатов, праздники;
* Полноценное питание,
* Работа с родителями.

Из всех нагрузок, с которыми ребёнок встречается в школе, самой утомительной является необходимость поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от детей сохранения неподвижности в течение всего урока.

Переключение с одного вида деятельности на другой должно сопровождаться изменением позы ребёнка.

На уроках в 5 -6 классах широко использую весёлые физкультурные минутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются хоровой декламацией. Физкультминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определённых частей тела и органов.

Кроме игровых оздоровительных пауз, которые я включаю в уроки, провожу игровые уроки. Игра – эффективный вид деятельности в цепи «ученик – учитель», позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребёнка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает потенциал учащихся, подчиняя правила образовательным и воспитательным задачам.

Дополнительные направления работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни, по созданию условий сохранения здоровья школьников:

* 1. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного порядка в классе : соблюдение режима проветривания, смена обуви, а также контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены, опрятностью и др.
* 2. Профилактика травматизма путём инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда, ведение классного журнала техники безопасности.
* 3. Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации охвата учащихся горячим питанием в школьной столовой).
* 4. Участие в конкурсах рисунков на темы здорового образа жизни.

В работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни в нашей стране пока не стал одной из основных ценностей человека. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».