Тема нашего семинара: «Внеурочная оздоровительная деятельность в работе с классном коллективом» выбрана не случайно.

Здоровье- важный фактор рабоспособности и гармоничности развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояния полного социального физического и психологического благополучия. Главной целью образования всегда считалось развитие умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научно- технического прогресса неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья учащихся. Статистика свидетельствует, что многие выпускники школ, помимо аттестата, за годы учебы приобретают целый «букет» хронических заболеваний.

Анализ реального состояния дел дает основание говорить о том, что в современной социальной жизни и деятельности становится все более персонально значимым и востребованными качества нашей традиционной школьной системы- здоровье, коммуникативность, творчество, гибкость, диалогичность. Теперь от учителя требуется владение не только конкретно- предметными знаниями и умениями, но и владение методами оздоровления учащихся в процессе обучения, способами их саморазвития и самоизменения.

Неблагоприятные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются резким ухудшением состояния здоровья детей и подростков. Серьёзность ситуации трудно преувеличить, поскольку в ближайшее десятилетие наши сегодняшние дети будут определять уровень благосостояния страны, её экономический, научный и культурный потенциал. Анатомо- физиологические особенности подросткового возраста определяют высокую чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных социальных, экологических факторов, нарушений гигиенических условий обучения, воспитания, труда, негативных стереотипов поведения. Именно на этом этапе развития наиболее высок риск реализации наследственно обусловленной предрасположенности к нарушениям здоровья. Среди социальных факторов наиболее влияющим на уровень здоровья являются: условия жизни и психологический климат в семье, распространение алкоголизма, сексуальное поведение, ранее начало трудовой деятельности.

В настоящее время при оценке состояния здоровья детей школьного возраста используются показатели заболеваемости и параметры физического развития. При анализе результатов ежегодных медосмотров наших школьников тоже выявляется негативная динамика состояния здоровья детей.

Из чего складывается здоровье? На 20% наше здоровье зависит от предрасположенности к наследственным заболеваниям. Еще на 20% -от состояния внешней среды: загрязнение воды, воздуха, почвы; резкая смена атмосферных явлений; повышенные космические и магнитные излучения. На 10%-от состояния здравоохранения: неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность её оказания. А на 50% здоровье зависит от самого человека, от того, какой образ жизни он ведет (курение, алкоголь, неправильное питание, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, непрочность семей, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации). ***Т.е. можно сделать вывод, что на состояние здоровья наших детей влияет состояние окружающей среды, материальное благополучие, рациональное питание, медицинское обслуживание, наследственность и инфекционные заболевания.***

В нашей школе в последнее время сложилась динамика снижения уровня заболеваемости. В данной схеме представлен анализ заболеваемости за последние 8 лет. Администрация школы уделяет большое внимание внедрению здоровьесберегающих технологий в повседневной работе школы.

По результатам многочисленных опросов современные подростки довольно высоко ставят ценность здоровья. Но попытки ряда исследователей заглянуть чуть глубже, выявить для чего молодому поколению нужно здоровье, в чем они видят его смысл, показывают, что многие подростки рассматривают здоровье как *возможность безнаказанно получать все возможные удовольствия от жизни,* буквально: курить, выпивать, «отрываться» на дискотеках, в ночных клубах и залах игровых автоматов, подолгу «зависать» у компьютера, вести свободную сексуальную жизнь, рисковать в экстремальном спорте, экспериментировать с психоактивными веществами- и не испытывать никаких неприятных ощущений, не сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий.

Подобная трактовка ценности здоровья вряд ли может быть признана конструктивной как для человека, так и для общества. В такой ситуации становиться все более необходимым делать акцент на формировании у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

* Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
* Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
* Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
* Спортивный образ(стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* Стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег).

Цели:

* Во-первых, способствовать освоению подростками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе,- в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
* Во-вторых, способствовать развитию позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества- в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
* В-третьих, способствовать приобретению школьниками нового ценностно- окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Задачи:

* Мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально- технических, финансовых, средовых ресурсов;
* Мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* Формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
* Обучение подростков способами овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
* Помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимым для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Введение в школьные программы обучения основам здорового образа жизни должно способствовать тому, что каждый ребенок будет оснащен необходимыми знаниями и навыками. Однако реальность такова, что правильные знания, которые он получает в школе, могут противоречить практике жизни семьи, ведущий неправильный, нездоровый образ жизни. В результате знания становятся для него абстрактными, оторванными от реальной жизни. Он оказывается перед трудным выбором своей собственной позиции, поведения, действий.

Каков же реальный образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети? Результаты изучения молодых семей свидетельствуют, что только 1% из них вел условно здоровый образ жизни: ни у взрослых, ни у детей факторов риска основных хронических заболеваний выявлено не было. Зато в остальных 99% семей присутствовал не один, а сочетание нескольких факторов. Так, курение было обнаружено у 68% семей: курили 16% матерей и 63% отцов. Более чем у 2/3 семей пассивному курению подвергались дети. Низкая физическая активность выявлена у 81% семей. Примерно у 60% семей выявлена высокая частота факторов риска, связанных с питанием.

Здоровье детей- цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и школы. Общность интересов и в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Классный руководитель относится к тем немногим членам школьного коллектива, которые имеют возможность многолетнего живого общения с семьей. Если учесть, что других возможностей просвещения семьи в области здоровья в настоящее время практически нет или они недоступны большинству родителей, без преувеличения можно сказать, что сегодня, кроме учителей, реально взять на себя функцию просвещения родителей некому. И классный руководитель, и родители должны осознать, что они совместно работают на будущее- на здоровье детей, семьи, страны.

На данный момент в школе сложилась эффективная система здоровьясбережения. Основой этой системы стало программа развития школы на 2009-2014 год «Школа здоровья». Основой данной программы является работа всего педагогического коллектива по предупреждению заболеваний и формированию здорового образа жизни. Основная роль в данной работе принадлежит классному руководителю, который решал задачи по формированию ценностных установок и жизненный приоритетах на здоровье, здоровый образ жизни детей, подростков и молодежи через реализацию программы «Здоровье». В рамках программы проводятся система тематических классных часов по вопросам гигиены и охраны здоровья, программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся в воспитательном процессе, работа секций в системе дополнительного образования, спортивные соревнования, «Дни здоровья», соревнования в начальном звене: «Мама, папа, я-спортивная семья» , в системе работа с детским садом №7 «Росинка» в виде спортивных мероприятий, спортивные соревнования по футболу, болейболу, лыжным гонкам, легкой атлетике и т.д. В каникулярный период в школе не прекращает работу спортивные секции: греко-римская борьба, легкая атлетика, оздоровительные секции и тренажерный зал. Традиционными стали мероприятия «Проводы русской зимы», походы на природу, летние туристические слеты. В летний период работает детский оздоровительный лагерь «Ласточка».

Внеурочная деятельность в школе делится на две части: общешкольные дела и внутриклассная жизнь. Воспитание познавательных интересов и интеллектуальных способностей реализуется в рамках формирования их творческих способностей, созданию условий для саморегуляции личности, плана творческой деятельности учащихся 1-11 классов во внеурочное время, через систему дополнительного образования, деятельность библиотеки. Педагоги нашей школы ведут различные кружки различного направления: декоративно-прикладного творчества, юных инспекторов дорожного движения, информативного и археологического направления. В этом году начали работу с Московским областным социально-гуманитарным институтом, который проводит систему бесед и лекций для учащихся по темам здорового питания, вредных привычек.

Т.о. здоровый образ жизни-это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Под здоровым образом жизни подразумевается, с одной стороны, формирование знаний о средствах и методах диагностики, сохранения и укрепления здоровья, с другой стороны- организация здорового образа жизни (репродуктивной и воспитывающей среды) как отдельного индивидуума, так и в обществе в целом.