

**Протокол № 3 от 29.12.21 г.**  
**методического объединения классных руководителей**  
**МБОУ «Арская начальная школа № 3 – детский сад».**

**Присутствовали:**

1. Зам. директора по УВР - Хайруллина А.Р.
2. Руководитель МО классных руководителей – Ахмадиева Л.А.
3. Зарипова Лилия Рафисовна – классный руководитель 1 класса.
4. Хасанова Зульфия Даниловна - классный руководитель 2 класса.
5. Гилязиева Чулпан Хайдаровна - классный руководитель 2 класса.
6. Чугунова Альфия Хакимовна - классный руководитель 2 класса.
7. Гиниятова Гульнара Тагрзяновна - классный руководитель 3 класса.
8. Зайнуллина Римма Фаилевна - классный руководитель 3 класса.
9. Хакимова Юлдуз Ильсуровна - классный руководитель 3 класса.
10. Плотникова Валентина Ивановна - классный руководитель 4 класса.
11. Зайнуллина Алсу Индиловна - классный руководитель 4 класса.
12. Галявутдинова Гульшат Ильсуровна - классный руководитель 4 класса.

**Тема:** Формирование у обучающихся устойчивых нравственных идеалов через воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Обсуждаемые вопросы:**

1. Физическое развитие как показатель здоровья детей и подростков. Методы оценки физического развития.
2. Физкультурно-спортивные мероприятия как средство формирования здорового образа жизни.
3. Нетрадиционные формы работы классных руководителей по формированию здорового образа жизни обучающихся.

**По теме заседания выступили:**

По **первому вопросу** о физическом развитии как показателе здоровья детей и подростков, методах оценки физического развития выступала Хайруллина А.Р., заместитель директора по ВР.

**Актуальность** сохранения и укрепления здоровья обучающихся – проблема государственного уровня, которая определена в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность ОУ.

Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». Здоровье - показатель резервов жизнедеятельности, жизнеспособности человека как сложного целостного существа. Такие резервы формируются в результате воспитания.

Современное состояние здоровья населения России, в том числе и детского, не является удовлетворительным. Для решения проблемы (а это процесс медленный и длительный) необходима интеграция и координация усилий, включения в здоровьесберегающую деятельность всех представителей социальной структуры общества. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьесформирующая деятельность может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. Физическое и психическое здоровье - основа жизни и развития, освоения других культурных и нравственных ценностей - основа счастливой жизни. Сохранение здоровья - фактор предотвращения вырождения нации. Человек должен уметь поддерживать экологию своего организма.

Все дети и подростки **по состоянию здоровья** делятся на **пять групп**:

- 1-я группа - здоровые;
- 2-я группа - здоровые с функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями;
- 3-я группа - больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации, а также дети с физическими недостатками, не нарушающими приспособляемости к труду и условиям жизни;
- 4-я группа - больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, недостаточно приспособленные к труду и иным условиям жизни;
- 5-я группа - больные в стадии декомпенсации, инвалиды 1-й и 2-й групп.

Статистика показывает, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема укрепления здоровья детского населения возникла в результате взаимодействия огромного количества факторов риска, порождённых неблагоприятными биологическими, экологическими, социальными, экономическими условиями. Актуальность проблемы здоровьесбережения в современных условиях связана также со школьными перегрузками, с тем, что не учитываются психофизические особенности развития учащихся.

**Целью работы педагогического коллектива нашей школы в данном направлении** является создание условий для физического совершенствования обучающихся и формирования у них осознанной потребности в здоровом образе жизни. Для реализации поставленной цели нужно решить несколько задач:

- своевременная диагностика и мониторинг проблем проявлениями неправильного и нездорового образа жизни наших учащихся;
- информирование учащихся о пагубных последствиях подобного поведения;
- формирование у них интереса к физической культуре и спорту;
- вовлечение учащихся, в том числе и в первую очередь «группы риска», в позитивную общественную и творческую деятельность;
- формирование качеств личности, помогающих противостоять пагубным привычкам;
- оказание помощи родителям обучающихся в формировании привычек здорового образа жизни в семье;
- закрепление и обогащение опыта совершения социально - значимых поступков.

Реализация данной цели и задач является приоритетным направлением воспитательной деятельности педагогического коллектива.

**Методы отслеживания результатов:** групповой опрос, индивидуальный опрос, самостоятельная работа по материалам изученной темы, практическая работа, наблюдение, тестирование, оценка, самооценка, взаимооценка, наблюдение за результативностью работы во время презентаций.

По **второму вопросу** о физкультурно-спортивных мероприятиях как средство формирования здорового образа жизни выступал Р.С. Мухаметсафин, учитель физической культуры.

Здоровье, физическое воспитание и двигательная активность взаимосвязаны между собой. В процессе жизнедеятельности человек выполняет разнообразные движения, объем которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

Любая мышечная работа, каждое гимнастическое упражнение влияет на костно-мышечную, сердечнососудистую, дыхательную, нервную системы и весь организм в целом. Гимнастические упражнения, как и мышечные движения, в процессе усиленного физического труда, увеличивают приток крови к работающим мышцам и костям. От этого они становятся плотнее и массивнее, а места прикрепления мышц на костях становятся более заметными. Мышцы увеличиваются в поперечнике и объеме.

Привычной считается активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и

подростков. Такое несоответствие часто встречается у детей школьного возраста и приводит к дисгармоничному развитию, нарушениям в состоянии здоровья.

Ведущими биологическими факторами, формирующими потребность организма в движениях, являются возраст и пол. Среднесуточная активность с возрастом увеличивается. У девочек в возрасте 8-9 лет двигательная активность практически не отличается от аналогичной величины у мальчиков. Однако с увеличением возраста различия двигательной активности в зависимости от пола становятся существенными (у девочек меньше).

Наименьшая двигательная активность у детей, не занимающихся спортом или другими видами физической культуры. Особенно резко (до 50%) она уменьшается с началом обучения в школе. Статическое напряжение у первоклассников во время учебных занятий более 30 мин приводит к нарушению подвижности основных нервных процессов, падению уровня насыщения артериальной крови кислородом и, как следствие, снижению работоспособности. Гипокинезия (дефицит движений) вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме - от адаптации к низкому уровню двигательной активности до более глубоких изменений (препатологические и патологические состояния): развития астенического синдрома, снижения функциональных возможностей и нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

Гиперкинезия (чрезмерная двигательная активность) встречается гораздо реже и распространяется в связи с ранней спортивной специализацией. При этом могут наблюдаться истощение симпатико-адреналовой системы, дефицит белка и снижение иммунитета.

Важными социальными факторами, формирующими привычную двигательную активность, являются организация массовых спортивных мероприятий и создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта. Образ жизни семьи, ее двигательный режим также существенно влияют на формирование у детей осознанной потребности в активной двигательной деятельности.

В школе создаются условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении. Такой объем двигательной активности достигается при участии детей в комплексе мероприятий дня школы в частности при проведении гимнастики в процессе учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на переменах, спортивного часа в группе продленного дня, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий, общешкольных соревнований и дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма детей и подростков. Физические нагрузки, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, благоприятно влияют на обменные процессы, что способствует гармоничному и своевременному физическому развитию. Их выполнение на открытом воздухе вызывает увеличение насыщения крови кислородом, обеспечивает продуктивную умственную работу. Физическое воспитание школьников представляет собой систему, включающую основное, дополнительное, факультативное и самостоятельное обучение и различные формы и средства физического воспитания. Значительную часть физического обучения проводят по единым государственным программам.

Каждый учитель проводит физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику предмета. Термином физкультминутка принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых, в основном, для активного отдыха. Обычно это проведение 3-5 физических упражнений во время урока по предметам теоретического (2-3 мин) или урока труда (5-7 мин). Они проводятся зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинается проявляться утомление. В течение урока проводится 1 - 2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

**По третьему вопросу** о нетрадиционных формах работы классных руководителей по формированию здорового образа жизни обучающихся выступали классные руководители.

Зайнуллина Алеу Индировна, классный руководитель 4 класса, использует в своей работе традиционные формы работы с классом и нетрадиционные.


Традиционные: рассказ, беседа, лекция, работа с литературой, наблюдения. Эти формы чаще всего используются на вводных занятиях или при обобщении какой-либо темы.

Нетрадиционные формы работы: дискуссии, конференции, семинары, встречи с медицинскими работниками, рефлексия, самооценка, моделирование и проектирование, постановка и решение исследовательских задач. Благодаря использованию в своей работе нетрадиционных форм работы по здоровому образу жизни она развивает в обучающихся коммуникативные навыки, наблюдательность, исследовательские и познавательные способности, прививает потребность в здоровом образе жизни как необходимом условии формирования полноценной личности.

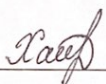
**Решение:**

1. Классным руководителям с 1-4 класс сохранять и укреплять здоровье обучающихся, продолжить работу с обучающимися по формированию у них осознанной потребности в здоровом образе жизни.
2. Классным руководителям с 1-4 класс тщательно следить за здоровьем обучающихся, проводить физминутки, спортивные мероприятия с классом, своевременно заполнять листок здоровья, предоставлять справки о группе здоровья учителю физической культуры.
3. Классным руководителям и обучающимся с 1-4 класс использовать в своей работе нетрадиционные формы работы по формированию здорового образа жизни.

Руководитель МО классных руководителей

 / Ахмадиева Л.А. /

Заместитель директора  
по воспитательной работе  
МБОУ «Арская НОШ № 3  
– детский сад»

 / Хайруллина А.Р. /