

Основные направления работы классного воспитателя по укреплению здоровья лицейстов

*Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного
здоровья. Цицерон*

Человек – величайшая ценность на Земле, а маленький человек – ценность двойне. Современная школа обязана позаботиться о здоровье школьников и с точки зрения обеспечения им соответствующих стандартам условий для обучения и воспитания, поддержания и укрепления из здоровья, и с точки зрения обучения знаниям и навыкам здорового образа жизни, заботы о здоровье через содержание учебных дисциплин, воспитательную работу классного воспитателя и общешкольную деятельность, работу с родителями. Здоровое будущее нации закладывается в детстве, поэтому работа педагогов в этом направлении становится очень ответственной и такой важной для достойного будущего страны. Детство это не подготовка к жизни, это сама жизнь. Поэтому педагогам необходимо просмотреть и реализовать несколько направлений заботы о здоровье детей. Среди них одной из значимых задач является деятельность классного воспитателя.

Еще при составлении Программы классного воспитателя педагог должен внимательно и профессионально грамотно определить цели, задачи и направления своей работы с классным коллективом по здоровьесбережению, пропаганде здорового образа, организации здорового досуга. Среди главных мероприятий можно выделить следующие:

- Тематические беседы с учащимися о здоровье, закаливании организма, профилактике заболеваний, физической культуре и двигательной активности.
- Забота о чистоте в классе, соблюдении санитарно-гигиенических норм.

- Обеспечение психологически и эмоционально комфортного климата в классе.
- Совместные с родителями и учащимися мероприятия о здоровом, правильном, полноценном питании.
- Организация горячего питания для учащихся в школе.
- Встречи с медицинскими работниками.
- Встречи со здоровыми, профессионально успешными людьми, спортсменами.
- Выпуск стенгазет и санитарных бюллетеней, листовок о здоровье.
- Убеждение детей в соблюдении режима дня и правил грамотной организации умственного труда.
- Предупреждение физических и учебных перегрузок.
- Привлечение детей к занятиям в спортивных секциях.
- Спортивные соревнования.
- Физкультминутки.
- Фиточай для укрепления здоровья в холодное время.
- Лыжные походы.
- Пешие экскурсии в лес.
- Велосипедные прогулки.
- Зимние забавные игры на свежем воздухе.
- Предупреждение вредных привычек (употребления пива и алкогольных напитков, курения...).
- Обучение умению правильно читать информацию на этикетках употребляемых продуктов.
- Забота об осанке.
- Забота о зрении.
- Участие в тур.слетах и игре «Зарница»
- Чтение книг о традициях поддержания и укрепления здоровья в разных регионах нашей страны и мира.

- Просмотр и обсуждение спортивных соревнований (очных и по телевидению).
- Работа с окружающей детей средой, родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Собственный пример здорового образа жизни и занятий спортом.