Тема «**Методика и формы работы классного руководителя с семьями учащихся по воспитанию здорового образа жизни у детей**»

Разработано учителем английского языка высшей категории

МБОУ «Леснополянская СОШ»

СТАРЦЕВОЙ Натальей Владимировной

2019г

Тема «**Методика и формы работы классного руководителя с семьями учащихся по воспитанию здорового образа жизни у детей**»

*Цель:* определить способы взаимодействия семьи и школы по вопросам формирования ЗОЖ у учащихся.

*Задачи:*

1.Совершенствовать практические навыки работы со специальной литературой.

2.Выработать позицию педагога по вопросам формирования общей с родителями учащихся позиции по формированию ЗОЖ

3.Расширить представление о формах и методах работы с родителями по проблемам здоровьесбережения учащихся

**Саморегуляцией называется все, что человек сам делает для своего здоровья.** Поскольку утренняя зарядка является вашим личным вкладом в здоровье, так как вы сами регулируете свой жизненный тонус, то с этих позиций ее можно назвать методом саморегуляции организма. Но саморегуляция - не только какая-то конкретная методика оздоровления организма или лечения каких-либо заболеваний, это - стиль общения человека с окружающим миром, отношения к тем проблемам, которые неизбежно встают перед всеми людьми.

Биополе человека имеет эфирную структуру: оно представляет собой энергетическую оболочку вокруг тела. Изначально она прозрачная. Однако с возрастом прозрачность теряется. Это обычно связано с болезнями, депрессией, накопившейся усталостью, плохим настроением и т.д.  
В течение дня происходит неоднократное наслоение различной информации на биополе. Например, услышали с утра какую-то неприятную новость, которая поразила вас, и целый день мысленно возвращаетесь к ней. Это мешает вам сосредоточиться, вызывает массу негативных эмоций. Или рой мыслей, мелькающих в голове перед сном, тоже своеобразное затемнение вашей биосферы.  
Излишнюю информацию необходимо периодически сбрасывать, иначе произойдут ухудшение физического состояния и снижение мыслительной активности. **Как избавиться от ненужного напряжения, как сбросить излишнюю информацию?**  
Вот простой способ избавления от ненужного напряжения с помощью **дыхательной гимнастики.**  
Сделайте глубокий вдох через нос и шумный, интенсивный выдох через рот. Подышите так несколько раз.  
А теперь усложним упражнение. Представьте луч белого света, который опускается сверху. На вдохе он входит в голову, опускается вниз, омывая плечи, грудь, до солнечного сплетения. Продолжайте представлять, что поток белой энергии собирается в солнечном сплетении.  
Теперь на выдохе представьте, как эта энергия опускается вниз, забирая с собой все напряжение, и уходит через руки и ноги в землю по принципу молниеотвода. Чтобы достичь наибольшего эффекта, нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 3-5 секунд и затем выполнить мягкий, затяжной выдох.  
Если выдыхать беззвучно, медленно, через рот, то произойдет сброс напряжения с тела. Но если при выдохе подключить еще и шипение (горловое), тогда к процессу расслабления подключится и голова, произойдет умственное расслабление. Повторяйте почаще это упражнение. Тогда вы сможете не только поддерживать свое биополе в чистоте, но и легко **снимать излишнее напряжение, усталость, не позволяя им накапливаться в вашем организме.**

Классный руководитель проводит индивидуальную работу с родителями, профилактику девиантного поведения школьников, пропаганду здорового образа жизни в семьях; способствует формированию у родителей предвидения опасностей окружающей детей жизни, выработке единой линии воспитания культуры здоровья школьников. Создает условия для эффективного взаимодействия родителей и их детей, обмена духовными и эмоциональными ценностями, сплочения семьи, обучения бесконфликтному общению, организации совместного культурного отдыха воспитанников и родителей.

В работе с родителями можно использовать следующие **формы работы:**

* коллективные (родительские собрания, «круглый стол», лекторий, интерактивные игры);
* групповые (работа с родительским комитетом, тестирование, анкетирование, тренинги);
* индивидуальные (собеседование, тематическая консультация, поручение).

Для обеспечения нормального физического здоровья школьников мы вместе с родителями работаем по следующим направлениям:

1. *Просвещение детей по программе «Полезные привычки»*. Цель этой программы – превентивное обучение школьников к употреблению табака, алкоголя, формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок. К осуществлению этой деятельности обязательно привлекаю родителей. А для этого в планах уроков здоровья включены материалы для родителей, которые содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ со стороны родителей.

2. В классе могут быть организованы *родительские мини-объединения*: родительская редакционная коллегия, игровая, организационная, культмассовая, спортивная группы, которые вместе с классным руководителем занимаются подготовкой и проведением классных, общешкольных мероприятий, направленных на осознание школьниками самоценности здоровья.  
Интересные лекции, беседы, викторины, спортивные конкурсы «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Отдыхаем всей семьёй», общешкольные Дни здоровья, КВНы, классные часы.

3. *Организация и совместное проведение свободного времени детей, родителей, классного руководителя*.   
Туристические походы выходного дня стали неотъемлемой частью в формировании здорового образа жизни наших воспитанников.

4. *Информирование родителей о специфике физического развития учащихся*, вынесение вопросов сохранения физического здоровья, психолого-педагогическое просвещение родителей через систему родительских собраний, конференций, тренингов, родительских чтений, вечеров, индивидуальных и тематических консультаций.  
Хорошей дискуссионной формой просвещения родителей является родительский ринг. Многие родители уже в начальной школе проявляют категоричность суждений по многим вопросам воспитания детей, абсолютно не учитывая возможности и способности своего ребёнка, уровень реального учебного потенциала, состояние его здоровья. Родительский ринг проводится с той целью, чтобы многие родители могли утвердиться в правоте своих методов воспитания или провести ревизию своего педагогического арсенала, задуматься над тем, что в воспитании своего ребёнка они делают правильно, а что не совсем так.  
Темы родительских рингов могут быть самыми разнообразными:

* Плохие привычки – наследственность или влияние социума?
* Как научить ребёнка всегда и везде заботиться о своём здоровье?
* Соблазны и пути их преодоления.
* Здоровье и гигиена.

5. О*формление стендов, уголков для родителей*. Такие уголки создаются в помощь учителю по осуществлению педагогического всеобуча родителей, по повышению их педагогической культуры. Содержание материалов в уголках совпадает с той темой, с которой в данный момент знакомят родителей. Это позволяет расширить, углубить знания, еще раз вернуться к сказанному, повторить, подчеркнуть необходимое.

Хорошо налаженное и организованное взаимодействие семьи и школы даёт возможность осознать родителям необходимость приобретения новых знаний для формирования и развития здоровой и полноценной личности, а также формирует потребность у семьи в непосредственном общении с педагогами и иными специалистами школы, которые помогают вырастить физически и социально здорового школьника.