

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уйская средняя общеобразовательная школа  
имени Александра Ивановича Тихонова»»

Опыт решения педагогической проблемы  
в рамках одного из направлений  
профессиональной деятельности классного руководителя  
«Мой профессиональный опыт»

**«Ключи к здоровью: тетрада «классный руководитель –  
обучающиеся – педагог-наставник –  
родители-наставники»**



**Автор работы:** Бронникова Наталья Сергеевна,  
классный руководитель 7а класса  
**Сотовый телефон:**89026162882

с. Уйское, 2024 г

**Здравствуй, дорогой читатель!**

Оглянись. Посмотри по сторонам. Что ты видишь? Наверное, ничего особенного. Но приглянись внимательнее. Может, рядом есть человек. Кто он? Где работает? Сколько лет? Привычки? Мысли? Столько вопросов... Где взять ответы? Всмотрись внимательнее в окружающую обстановку. Зачем всё это? Мелочи. Именно из них, дорогой читатель, и состоит этот мир. Они повсюду. Они - те самые ответы на бесчисленные вопросы. Самым незначительным мелочам стоит уделять наибольшее внимание. Мой метод основан на наблюдении и анализе мелочей. *«Мир полон таких очевидностей», – поэтому результаты своих наблюдений я обобщаю в опыте решения педагогической проблемы* **«Ключи к здоровью: тетрада «Классный руководитель – обучающиеся – педагог-наставник – родители-наставники».**

МКОУ «Уйская СОШ имени Александра Ивановича Тихонова» находится в центральной части районного центра и является одной из самых больших школ района. В школе реализуются основная общеобразовательная программа начального, основного и среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы разных уровней и направленностей.

Ближайшая среда школы представлена учреждениями образования, науки и культуры: Детская-спортивно-юношеская школа, ФОК, бассейн, стадион, музыкальная школа искусств, колледж, Центр внеурочной работы, Детская и центральная библиотека, Краеведческий музей. Все перечисленные организации и учреждения являются социальными партнерами МКОУ «Уйская СОШ имени Александра Ивановича Тихонова». Работа над моим проектом началась в 2021 году, когда я стала классным руководителем 5А класса. В настоящее время мои воспитанники - учащиеся 7 класса. В классе 23 человека: 9 девочек и 14 мальчиков.



# Содержание



**Введение**



**Актуальность педагогической проблемы**



**Содержание воспитательной деятельности  
классного руководителя по данной проблеме**  
**Новизна педагогического опыта**



**Перспективы деятельности классного  
руководителя по выбранной проблеме**



*Укрепить здоровье человека в детстве, не допустить, чтобы ребёнок вступал в юность хилым и вялым, - это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа.*

*В.А. Сухомлинский*

Воспитания здорового поколения играет большое значение в нашей жизни.

Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми.

???

Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми?

Секрет этой гармонии прост:

ОН ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ



От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, точность знаний, вера в свои силы и возможности и духовная жизнь в целом. Поэтому одним из направлений воспитательной работы в образовательном учреждении является **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Классный руководитель является примером для подражания, дает возможность находить пути воспитания всесторонне развитой, здоровой, нравственно-полноценной личности, а воспитательная система класса позволяет создать такие условия, в которых возможно будет формирование личности с правильными жизненными ценностными ориентирами.





## Актуальность педагогической проблемы

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным. Успешная деятельность ученика, его настроение и самочувствие во многом зависят от его состояния здоровья.



Ребенок, который правильно спит, правильно ест, не имеет вредных привычек и занимается спортом, имеет более высокий уровень выработки гормона счастья, нормальный уровень сахара в крови, в сравнении с тем, кто этого не делает, поэтому он всегда полон энергии. Такой человек будет более счастлив.

И наверняка каждый из нас замечал, что после хорошей тренировки спустя пару часов настроение резко улучшается, нам весело и смешно.

Немаловажное значение имеет тот факт, что здоровый образ жизни влияет на то, насколько человек счастлив.

Именно занятия физкультурой, да и любые другие действия, связанные с физическим трудом, способствуют выработке гормона счастья.



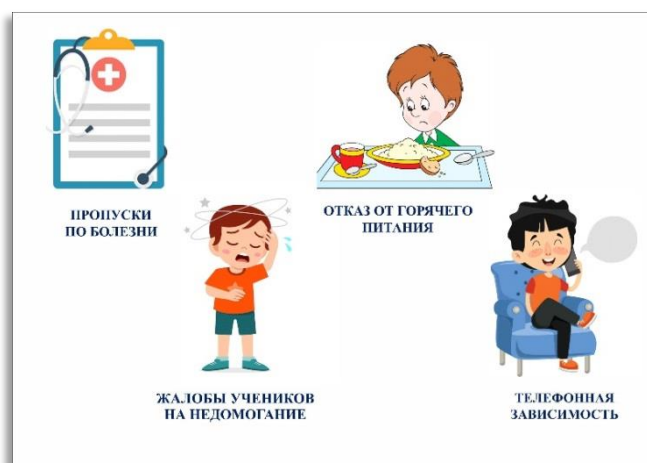
Учитывая слабое здоровье современных детей, актуальной является проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Здоровье учеников, в частности, распространение пагубных привычек (курение, компьютерная зависимость) является поводом для беспокойства классного руководителя, потому что это ведёт к негативным физиологическим, психологическим и социальным последствиям.



С первых дней пребывания детей в школе я как классный руководитель стремлюсь *воспитывать* у них **ценностное отношение к здоровью, формировать четкую гражданскую позицию**, заключающуюся в стремлении быть крепким, сильным, гибким, быстрым и выносливым, понимание здорового образа жизни как **основного принципа жизнедеятельности** и единственного пути к долгой, активной и счастливой жизни.

**Предпосылками выбора данного направления послужили следующие факторы:**



**Цель работы:**

Смоделировать и построить воспитательную систему класса, направленную на воспитание физически здоровой, психически и нравственно устойчивой, духовно богатой, социально активной и ответственной личности, способной к дальнейшему самосовершенствованию через активное взаимодействие классного руководителя с педагогами – наставниками и родителями.

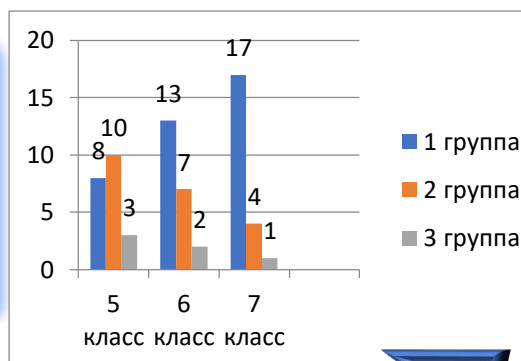
Поставленной цели соответствует ряд **задач**:

- ▶ формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни обучающихся;
- ▶ активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- ▶ создание благоприятного воспитательного фона, способствующего осмыслению и усвоению нравственных норм, духовной культуры человечества;
- ▶ формирование коммуникативной культуры.

## Содержание воспитательной деятельности по данной проблеме

Каждое образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для организации и проведения профилактической работы по направлению «Здоровый образ жизни». В частности, может повлиять на формирование и развитие личности подростка, так как имеет доступ к семье и механизмы воздействия на семейную ситуацию, штат квалифицированных специалистов в области педагогики, психологии, физической подготовки, возможность обеспечить ведение в образовательном учреждении эффективной работы по профилактике как в урочной, так и внеурочной деятельности.

При планировании воспитательной работы класса в данном направлении я провела мониторинг физического состояния здоровья обучающихся, заболеваний.



По результатам мониторинга и анкетирования был выявлен ряд проблем, требующих особого внимания:



*Большое количество пропусков уроков обучающимися по болезни;*

*Несоблюдение режима дня;*

*Отсутствие в жизни ребенка спорта и физической нагрузки;*

*Отказ от горячего питания в пользу магазинной и буфетной продукции;*

*Более 2 часов в день обучающиеся проводят с телефоном и планшетом.*

Группа 1 - здоровые  
Группа 2 - часто болеют ОРВИ и больные с хроническими протеканием болезни без обострений на протяжении года  
Группа 3 - с хроническими заболеваниями

**!!! Эти проблемы привели к снижению успеваемости в классе.**



# 1 шаг

Исходя из этих проблем и опираясь на «Сведения об охране здоровья учащихся», я начала выстраивать деятельность классного руководителя по сохранению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни.



# 2 шаг



В течение 2,5 лет я заполняла аналитическую справку эффективности реализации программы по здоровьесбережению «Здоровый образ жизни – это стильно», она дала мне изначальные показатели и индикаторы и помогла выстроить образовательно-воспитательный процесс.

Целевые индикаторы	Результаты		
	2021-2022 уч. год (5 класс)	2022-2023 уч. год (6 класс)	2023-2024 уч. год (7 класс)
<b>Деятельность по здравоохранению и здоровьесбережению учащихся</b>			
Доля (в %) учащихся, проходящих ежегодный медосмотр	100%	100%	100%
Доля (в %) учащихся, проходящих ежегодную вакцинацию против гриппа/ клещевого энцефалита	30%	41%	
Доля (в %) учащихся, охваченных различными видами отдыха в летний период	54%	82%	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
Доля (в %) родителей, привлеченных к мероприятиям по укреплению здоровья	10%	15%	30%
Доля (в %) мероприятий, проведенных по здоровьесбережению в школе	25%	40%	42%
Доля (в %) участия обучающихся в «Днях Здоровья»	26%	41%	
Доля (в %) учащихся, занятых в спортивных секциях.	40%	65%	65%



Динамика (в %) количества учащихся, участвующих в массовых спортивных ,	20%	45%	50%
<b>Просветительская деятельность</b>			
Доля (в %) мероприятий, проведенных классом в других учреждениях за ЗОЖ (2 в год)	0%	100%	100%
Доля (в %) родителей, получивших помощь по укреплению здоровья учащихся	60%	75%	

## 3 шаг

После проведенного анализа для осуществления своей деятельности классного руководителя по сохранению здоровья обучающихся и формированию здорового образа жизни я обозначила в воспитательном плане различные мероприятия:

1) мероприятия, направленные на формирование у обучающихся ценности здорового образа жизни;

ценности здорового образа жизни;



2) мероприятия, направленные на сохранение здоровья и профилактику заболеваемости:

3) мероприятия, направленные на просветительскую работу с родителями обучающихся



В этой работе я не вижу мелочей

Я понимала, что необходимо строить работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, основываясь на базе достигнутых в предыдущие годы результатах. Работа должна быть последовательной и непрерывной.

*Сейчас я являюсь классным руководителем 7 класса, работаю с ним третий год. И все эти годы пропагандирую здоровый образ жизни.*



Разумное размещение мебели в классе, доски, проветренное помещение.

Свежий воздух - это среда, в которой хорошо работает мозг, легкие;

чистая доска - это направленность на деятельность;  
правильное освещение - это работа глаз.

## Мероприятия по сохранению здоровья

5 класс

1. Спорт - здоровье - мы
2. Компьютерное Зазеркалье
3. Курение. За или против
4. Жевательная резинка. История. Вред и польза - сделай свой выбор
5. Продукты питания в разных странах
6. Здоровье моей семьи
7. Здоровый человек - здоровая нация
8. Чем заняться после школы



6 класс

1. Как организовать свой отдых после уроков
2. Компьютер и здоровье детей
3. Есть или не есть? (о чипсах)
4. Поговорим о курении
5. От чего зависит рост и развитие организма
6. Твое здоровье и алкоголь
7. Утомление и переутомление
8. Твоя нервная система
9. Привычки и здоровье
10. Стрессы и их влияние на здоровье
11. Я - дома, я - в школе, я - среди друзей

7 класс

1. Режим дня и здоровье
2. Зависимость ТВ, компьютер, интернет
3. Дань моде или пагубная привычка
4. Мир без наркотиков - территория жизни!
5. Сквернословие - это болезнь
6. Пищевые добавки и витамины.
7. Красота и здоровье
8. Рациональное питание
9. Гигиена тела и одежды
10. Спорт в жизни человека
11. Употребление психоактивных веществ как слабость воли
12. Экологии души и тела
13. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления

## Новизна педагогического опыта

### МОИ ПОМОЩНИКИ, которые запустили локальную пропаганду спортивного и здорового образа жизни!



*Дети копят баллы, в конце  
каждой четверти и учебного года  
выводятся лидеры,  
накопившие самый высокий  
балл за свою активность.*

*Подобный подход позволяет  
каждому ученику проявить себя в  
разных областях школьной жизни  
и тем самым подняться на  
высшую ступень рейтинга.*

Посещаемость уроков физической культуры выросла на 20 %.

- Вовлечение в секции и кружки  
выросло на 42 %.

- Общее настроение детей и  
стремление пассивных детей стать  
активными.

- Вовлечение учащихся в  
разнообразные мероприятия  
выросло на 78 %.

#### Балльно – рейтинговая система

1

Ученики	Январь										Итого
	Количество дней по УП (+болезнь)	Количество о пропусков (прогулы)	Количество участия в мероприятиях и конкурсах	Дежурство в классе	Отсутствие формы на уроке физкультур ы	Горячее питание в столовой	Отсутстви е вредных привычек	Помощь одноклассни ку	Что я полезного сделал в этом месяце		
1. Аганин Фёдор	0	0	1	1		1	1				4
2. Ахмадиев Денис		0	1	1		1	1				4
3. Бадеян Алик		0	1	1		1	1				4
4. Байдултова Карина		0	1	1		1	1	1			5
5. Брюханова Анфиса		0	2	1		1	1				5
6. Васильев Даниил		0	0	1		1	1				3
7. Воронин Елисей		0	1	0		1	1				3
8. Гордий Софья		0	3	1		1	1	1			7
9. Кашигина Вероника		0	0	1		1	1				3
10. Кравченко Владимир		0	0	1		1	1				3
11. Краснова Вероника		0	0	1	-1	1	-1				0
12. Кучина Анисья		0	0	1		1	-1				1
13. Магафуров Данил		0	0	0		1	1				2
14. Моисеенко Максим		0	0	1		1	1				3
15. Осокина Полина		0	0	1	-1	1	1				1
16. Самойлов Кирилл		0	2	1		1	1				5
17. Селезнёв Артём		0	1	1		1	1				4
18. Таскаева Анжелика		0	1	1		1	1	1			5
19. Усцелемов Сергей		0	2	1		1	1				5
20. Усцелёмова Марина		0	0	1		1	1				3
						1	1				3
						1	1				3

#### Правила нашей системы:

- ученик сам волен выбирать стратегию деятельности;
  - невыполнение **не** **наказывается**, **стимулируется процесс выполнения**;
  - открытость системы – ученики должны знать "правила игры": знать "стоимость" любой деятельности, знать, как можно получить баллы и как их потерять.
- Для выполнения этого свойства рейтинговый регламент должен быть доступен ученикам;
- гибкость рейтинговой системы (и учитель, и ученик могут корректировать свою деятельность в любой момент в нужном направлении)

Фотографи  
я в уголок  
класса

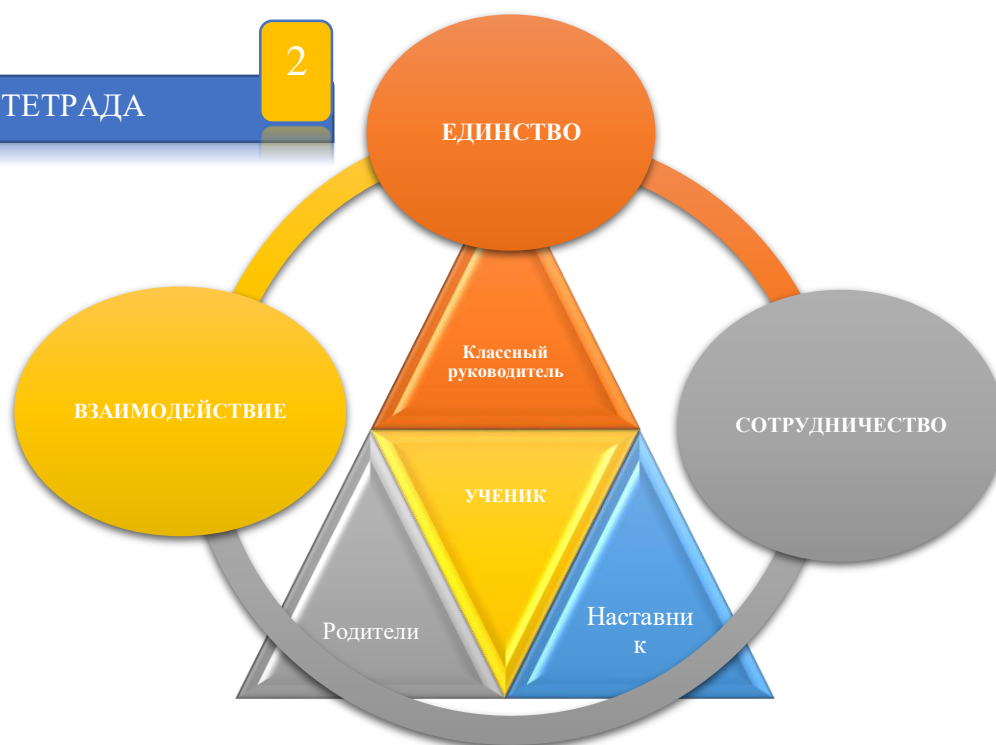
Похвала на  
родительском  
собрании

В конце  
четверти -  
призы

В конце  
учебного года  
- подарки







Среди всех людей, которые встречаются в нашей жизни, есть те, кто оказывает на нас особое влияние. Они помогают нам развиваться, ставить новые цели и преодолевать трудности. Один из таких людей для нашего класса - **учитель по физической культуре, тренер**.

Благодаря ее наставничеству, я понимаю, что каждый урок физкультуры имеет цель и ведет к развитию не только в спорте, но и в формировании ценностного отношения к собственному здоровью.



Она не только профессионал в своей области, но и выдающийся наставник, который помогает нашему классу **стать лучше** не только в учебном процессе, но и **увлечениях**. Поэтому именно непрерывный контакт с наставником - тренером, включая родителей, помогает решить поставленные проблемы.





Задачу по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни невозможно решить только в рамках школы. Поэтому я провожу большую работу по привлечению к решению этого вопроса и **родителей, общественность, социальные организации.**



Необходимым условием формирования здорового образа жизни у ребенка является активное участие в этой работе родителей. **Родители учащихся - помощники учителя** в работе по формированию навыков здорового образа жизни у школьников.

**Наиболее приемлемая форма работы с родителями**

- ▶ лекции
- ▶ беседы на классных родительских собраниях
- ▶ привлечение к активному отдыху совместно детьми
- ▶ встречи с учителями, психологом
- ▶ наглядная информация для родителей (рейтинговая таблица)



с



**Связь «классный руководитель - родитель - тренер- наставник - обучающиеся» в нашем классе имеет большое значение.**

Совместно с тренером-наставником и родителями были проведены спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», развлекательная программа «Семья - радость моя». Дети вместе с родителями участвуют в школьных, районных, конкурсах. В классе имеются родители, которые являются медицинскими работниками, они проводили классные беседы и часы общения «Как сохранить здоровье», «Чистота души и тела». Так же со стороны родителей, работающих в МЧС, были проведены спортивные мероприятия «Лучшая детская команда МЧС». Совместно с родителями налажен сбор по сдаче макулатуры. Проведены родительские собрания по теме «Сдай макулатуру, спаси дерево, дыши чистым воздухом», на которых выступали родители совместно с классным руководителем, для того, чтобы привлечь детей к акции.

## Надо отметить!

В любой работе **не обходится** без проблем.



В нашем классе есть дети, которым с детства не вложили тягу к ЗОЖ и стремление преодолевать трудности

Иногда тяжело объяснить, что ребёнок должен заниматься спортом, помогать по дому, вести активный образ жизни. Огромный вред детям в настоящее время приносит увлечение компьютерными играми, проведение огромного количества времени в социальных сетях. На родителей ложится большая ответственность по ограничению всего вышеперечисленного. Запрещать детям, естественно, нельзя, но **ограничивать время, проведённое у компьютера в пользу подвижных игр, прогулок на свежем воздухе и просто очного общения со сверстниками, необходимо.**



Такие дети требуют индивидуального подхода, большую роль играет взаимосвязь с родителями.

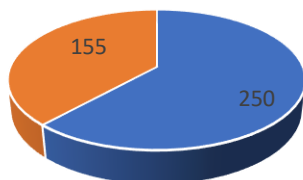
Динамика показала, что за два года совместной работы системы взаимодействия:



# Results

Таким образом, в результате спортивно-оздоровительной работы в классе отмечается уменьшение количества пропусков уроков учащимися по болезни и, как следствие, позитивная динамика учебных достижений

ПРОПУСКИ за 5-6 кл



■ 5 класс ■ 6 класс

Анализ показал, что к 7 классу % посещения спортивных секций увеличился на 27%.

И увеличился % участия с совместных спортивных мероприятий.

Целевые индикаторы	Результаты		
	2021-2022 уч. год (5 класс)	2022-2023 уч. год (6 класс)	2023-2024 уч. год (7 класс)
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
Доля (в %) родителей, привлеченных к мероприятиям по укреплению здоровья	10%	15%	30%
Доля (в %) мероприятий, проведенных по здоровьесбережению в школе	25%	40%	42%
Доля (в %) участия обучающихся в «Днях Здоровья»	26%	41%	40%
Доля (в %) учащихся, занятых в спортивных секциях.	40%	65%	67%
Динамика (в %) количества учащихся, участвующих в массовых спортивных, оздоровительных мероприятиях	20%	45%	50%



В классе 23 ученика.

При 100% успеваемости качество обученности детей составляет **70,4 %**.

**95,7 %** качество обученности по физической культуре.



## Перспективы деятельности классного руководителя по выбранной проблеме



Как классный руководитель я способствую формированию нравственных и духовных ориентиров, организую творческую, лично и общественно значимую деятельность, систему самоуправления. Все учащиеся включены в жизнь класса, проявляют инициативу, чуть повзрослев, выступают перед ребятами других классов, пропагандируя свою активную жизненную позицию среди младших учеников, сверстников.

В заключение хочу сказать, что процесс воспитания сохранения здоровья учащихся и формирования здорового образа жизни во многом основан на личном примере. Дети берут пример не только с родителей, но и во многом с учителей. Можно сказать, что здоровый образ жизни - это обязанность педагога. Сама веду активный образ жизни, стараюсь каждые выходные посещать различные уголки нашего края и его пределы, потом рассказываю детям, показываю фотографии. В ответ они делятся со мной, как активно проводят свое свободное время. В свободное время занимаюсь музыкой и вокалом, играю на гитаре, пою и стараюсь выступать на каждом школьном мероприятии. Пропаганду здорового образа жизни не ограничиваю только учениками моего класса. Стараюсь вести её как среди других учеников, друзей, знакомых. Очень важно, чтобы классный руководитель сумел возбудить у школьников интерес и желание быть здоровым, научил управлять своими эмоциями, настроением. Указал путь, как жить в гармонии с окружающим миром.

Я планирую продолжить воспитательную деятельность в классе по данному направлению для того, чтобы у обучающихся к 9 классу были сформированы осознанная потребность ценностей в **здоровом образе жизни**, благоприятный воспитательный фон, способствующий осмыслению и усвоению нравственных норм, духовной культуры человечества.

