**Выступление на МО классных руководителей**

**«Здоровье ─ залог успеха»**

*Подготовила Рыжакова Нина Юрьевна*

**Цель:** Формирование активной жизненной позиции по отношению к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:** актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

**воспитательные задачи:** воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**развивающие задачи:** формировать навыки самостоятельного анализа и критической оценки предлагаемой информации и действий.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, желая вам в первую очередь здоровья, которое нельзя купить, нельзя украсть, которое не упадёт с неба. Как сказал П. Фосс – немецкий профессор – валеологии: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание… Мы, взрослые, хотим, чтобы наши дети были развиты в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось сохранять и укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей. Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Вырастить здорового ребенка – дело совсем не простое. Здесь важно не только развивать тот потенциал, который ребенок получил при рождении, создать условия и организовать окружающую его среду так, чтобы он в ней каждодневно развивался, но и научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, воспитывать осознанную привычку к здоровому образу жизни.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка возможно лишь в том случае, если за время его пребывания в школе осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и оздоровлению, которая складывается в определенную систему, а в домашних условиях поддерживается и закрепляется родителями.

Особое внимание в нашей школе уделяется работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся. И для этого созданы все условия. В большом (по меркам сельской школы) спортзале помимо стандартных уроков физкультуры проводятся спортивные соревнования по пионерболу, футболу, теннису. Три раза в неделю учащиеся тренируются в спортивной секции.

Результатом такой серьёзной работы являются успешные выступления учеников нашей школы на районных соревнованиях, где они занимают призовые места.

Как известно, физическое развитие не возможно без полноценного и здорового питания. В школе к этому вопросу подходят с особой тщательностью.

Ученики нашей школы имеют возможность питаться не только полезно, но и вкусно. Все блюда из школьного меню готовятся здесь же, в столовой. Для всех ребят организованы две большие перемены: на одной ─ завтракают, на другой ─ обедают. В столовой новое современное оборудование, позволяющее накормить всех свежей, вкусной, полезной едой.

В школе уделяется особое внимание здоровому образу жизни. «В здоровом теле ─ здоровый дух» ─ для учителей и учеников школы это не просто пословица, это девиз. Согласно этому девизу в школе несколько лет подряд реализуется программа противодействия наркотикам.

Кроме того, наша школа сотрудничает со спортивной школой г. Гаврилов-Яма. Один раз в неделю ученики нашей школы совершают путешествие в спорткомплекс, который предоставляет ученикам бассейн. Малыши учатся плавать, те же кто постарше тренируются.

В течение года в школе проходит немало мероприятий спортивной направленности. Интересные конкурсы, игры организуют представители культурно-досугового центра. Новые формы работы развивают в каждом ребёнке все его возможности, как спортивные, так и интеллектуальные.

**Успех и здоровье** всегда идут рядом. Для каждого человека хорошее самочувствие - залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Работа, результат  и здоровье тесно взаимосвязаны!

Здоровый человек наиболее активен, у него больше энергии и сил для выполнения стоящих перед ним задач.  Он более продуктивен, и это благотворно влияет на результаты труда.  Здоровье влияет на достижение успеха еще и потому, что формирует чувство уверенности в себе, собственного достоинства и самоуважения.

Так что если вы нацелены на успех, перед вами стоят задачи, на выполнение которых требуется много энергии и сил, уделяйте внимание своему здоровью.

Для того, чтобы находиться в хорошей физической форме, необходимо:

* Делать зарядку, заняться спортом. Утренняя зарядка – лучшее начало дня!
* Планировать режим питания и правильно питаться. Еда должна быть свежей, сбалансированной и разнообразной. [Еда влияет на характер](http://mudrilka.ru/fold/about/soglasno-tibetskomu-traktatu-chzhud-shi-harakter-cheloveka-zavisit-ot-togo-kakaya-iz-reguliruyushih-sistem-preobladaet-v-ego-organizme-eto-preobladanie-yavlyaetsya-vrozhdennim-schitaet-tibetskaya-medicina-to-est-vse-cherti-haraktera-mi-poluchaem-uzhe-pri-rozhdenii/), а тот в свою очередь на здоровье. Питайтесь строго в определенное время. Не переедайте, это снижает работоспособность и вызывает усталость.
* Откажитесь от вредных привычек. О вреде курения и алкоголя уже столько написано, что не буду останавливать на этом ваше внимание. Вред очевиден.
* Соблюдайте естественный распорядок дня. Это поможет увеличить работоспособность, сохранять бодрость и хорошее самочувствие.
* Радуйтесь событиям дня: увидели птичку -  радуйтесь, небо увидели - радуйтесь, солнышко светит – ликуйте! … Все это позволяет вам жить и двигаться вперед, осознавать себя, строить планы, радуйтесь, что это все есть и это ваше….

Говоря о здоровье детей, мы должны понимать, что ребёнку нужен здоровый родитель. Начните с себя, позаботьтесь о своём здоровье.

Наверное, нам всем не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня не могут быть выполнены, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей.

Литература.

1. Макеева А. Г. «Не допустить» М., «Просвещение» 2003 г.

2. Макеева А. Г. «Помогая другим, помогаю себе» М., «Просвещение» 2003 год.

3. Шипицына Л. М.: «Школа без наркотиков» Санкт-Петербург «Образование —

культура» 2002 г.

4. Интернет-сайты, [narkotiki.ru](http://www.narkotiki.ru//t_blank), [megabook.ru](http://www.megabook.ru//t_blank),

5. http://youtu.be/AcT68Zq4crA