**Городской семинар «Взаимодействие семьи и школы»**

**март, 2017 года**

**Слайд 1. «Семья и школа: формирование здорового жизненного стиля»**

Одним из самых главных направлений во взаимодействии семьи и школы является работа по формированию здорового жизненного стиля учащихся.

**Слайд 2. «Только вместе с родителями,**

**общими усилиями, учителя**

**могут дать детям**

**большое человеческое счастье».**

**В.А. Сухомлинский.**

**Слайд 3.** В литературе приводятся данные о влиянии факторов, определяющих

уровень общественного здоровья, которые распределяются следующим

образом:

1. наследственность - определяет здоровье на 20%;

2. условия внешней среды (природные и социальные) - на 20 %;

3. деятельность системы здравоохранения - на 10%;

4. **образ жизни человека - на 50 %.**

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья. Добавлю, что воздействуя на ребенка совместно с родителями, мы добьемся более высоких результатов.

**Слайд 4.** Факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к дальнейшему

ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году

обучения:

1. Авторитарный стиль преподавания.
2. Отсутствие индивидуального подхода к учащимся.
3. Использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным.
4. **Недостаток двигательной активности учащихся.**
5. **Неправильное питание учащихся.**
6. Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.
7. **Низкий уровень культуры здоровья учащихся, неграмотность в вопросах здоровья.**

Из слайда видно, что **три из семи факторов риска могут быть снижены** благодаря совместной работе семьи и школы.

**Остановимся на двух факторах: недостаток двигательной активности учащихся и низкий уровень культуры здоровья учащихся, неграмотность в вопросах здоровья.**

По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Это в полной мере характерно и для современных школьников. При этом наука и практика не знают более естественного метода оздоровления, чем мышечная деятельность.

Уроки и внеурочная деятельность создают для организма учащихся одновременно два вида нагрузки. С одной стороны, это **умственная нагрузка**, требующая напряжения деятельности органов чувств и центральной нервной системы. С другой – это **специфическая физическая нагрузка**, состоящая из статического напряжения мышц туловища, фиксирующих и удерживающих позу ученика за партой, а также сложно организованной динамической сократительной активности мышц рук, особенно при выполнении письменных заданий и некоторых видов трудовой деятельности. И тот и другой вид мышечной нагрузки очень утомителен для мышц школьника.

По данным мониторинга, на который ссылается в своей работе знаменитый психолог Марьяна Безруких, автор программы «Разговор о правильном питании», в среднем превышение нормативов максимального объема недельной учебной нагрузки составляет в общеобразовательных школах 15%, а в гимназиях и лицеях – 17%.

Как правило, в школах, где применяются усложненные варианты учебных программ и педагогических технологий, выше учебная нагрузка и большая продолжительность факультативных и дополнительных занятий. Это относится и к нашему Лицею.

**Фактор 7.** **Низкий уровень культуры здоровья учащихся, неграмотность в вопросах здоровья.**

Первые навыки здорового образа жизни ребенок получает в семье. Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что вредно курить, употреблять спиртные напитки.

У молодых людей зачастую еще не сформировано представление о здоровом образе жизни. Большинство старшеклассников при ответе на вопрос, какие ценности для них являются приоритетными, отмечают здоровье. Однако значительно меньше старшеклассников отмечают личностную значимость здорового образа жизни, считая, что соблюдение режима, правильное питание, регулярные занятия физической культурой не играют для них слишком большой роли. Многие школьники думают, что незачем заботиться о здоровье, раз оно и так есть.

Для подростков большое значение имеет общение со сверстниками и более значимым является мнение товарищей, одноклассников а не учителей и родителей. Школьники часто с недоверием относятся к информации, которую они получают от взрослых, считая, что их взгляды «устарели», «не соответствуют» действительности, «преувеличивают» опасность.

**Слайд 5.**  Для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни в нашем Лицее создана система мониторинга здоровьесберегающей деятельности, критерии которого представлены на слайде.

**Слайд 6.** Возвращаясь к теме выступления, следует отметить, что благодаря совместной деятельности педагогического коллектива и родителей мы можем воздействовать практически на все перечисленные критерии.

**Слайд 7.** Два последних критерия – двигательная активность и профилактическая работа по формированию здорового жизненного стиля – особенно важны в совместной деятельности семьи и школы.

**Слайд 8.** Формируя план основных воспитательных мероприятий на год, мы исходили из необходимости увеличения двигательной активности учащихся во внеурочное время. Ведь даже заседания клуба знатоков «Что? Где? Когда?» и театральные постановки нашей знаменитой студии «Зеркало» развивают умственные способности, эмоциональный интеллект, но не дают возможности подвигаться и снять мышечное напряжение.

**Слайд 9.** Родители – активные участники всех наших праздников и мероприятий, не сомневаюсь, что и в других образовательных организациях тоже. Без этого школа просто не может существовать. Особенность Лицея №15 – креативность. И здесь нельзя не сказать о том, что благодаря творческим начинаниям М.Л. Михалевой и совета старшеклассников складывается хорошая традиция – в осенний день здоровья проводить на улице утреннюю зарядку перед тем, как всем классам отправиться в походы.

**Слайд 10.**  Проводят ее старшеклассники для учеников, родителей и

педагогов.

**Слайд 11.** Традиционное мероприятие для учащихся начальных классов «Осенний марафон» включало в себя несколько направлений: конкурс поделок из природного материала, конкурс газет, конкурс стихов «Ода осени», игры по станциям.

**Слайд 12**. Одно из условий проведения мероприятия – двигательная

активность детей. Родители подготовили очень веселые игры.

**Слайд 13.**  Формировалась групповая сплоченность, умение быстро

принимать решения.

**Слайд 14**. Еще одно осеннее мероприятие – «Папа, мама, я – туристическая

семья». Каждый класс представлял команду, состоящую из детей и родителей. За каждого участника начислялось определенное количество баллов еще до начала прохождения маршрута. За участие классного руководителя – максимальное количество баллов.

**Слайд 15**. Следует отметить, что мероприятию предшествовала длительная подготовка. В Лицее работает секция пешеходного туризма под руководством Сорокина Владимира Ивановича, который организует подготовку и проведение соревнований. Каждая команда накануне мероприятия проводит тренировки, овладевает навыками туристических маршрутов, приемами прохождения дистанций, чтения карты.

**Слайд 16.** Регулярные тренировки дают свои результаты. Команда наших ребят стала победителем городских соревнований по спортивному туризму. Назыков Илья, Скворцова Виктория, Сергеев Андрей - победители в личном первенстве.

**Слайд 17, 18.** В марте прошли еще одни соревнования «Туристята – дружные ребята», в которых приняли участие родители и ученики начальных классов.

**Слайд 19.**  Регулярные тренировки способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, формируют навыки работы в команде. Участники соревнований признавались, что пройти дистанцию было непросто.

Следующий этап нашей деятельности – весенний день здоровья, на котором предполагается прохождение сложного туристического маршрута детьми и родителями.

**Слайд 20.** Наша жизнь состоит из общения. Общения ребенка с семьей, семьи - со школой. Тесное сотрудничество по всем направлениям – залог успешного развития ребенка, в том числе в формировании здорового жизненного стиля.

“На родителях, на одних родителях лежит священнейшая обязанность сделать своих детей человеками, обязанность же учебных заведений – сделать их учеными, гражданами, членами государства. Так давайте же вместе делать наших детей человеками. Хорошие дети – хорошая наша старость. Так думайте о будущем, а будущее – это наши дети”.

(В.Г. Белинский)