

Управление образования администрации г. Белгорода  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Белогорье» г. Белгорода

## Методическая разработка

# "Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей"



Автор: педагог  
Автор: заместитель директора  
*Ушкалова Алевтина Ивановна*

## Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	3
<b>1. Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	6
<b>2. Формы и методы работы по формированию навыков здорового образа жизни</b>	10
<b>3. Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей</b>	17
<b>4. Работа с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей</b>	22
<b>Заключение</b>	24
<i>Библиографический список для педагогов</i>	26
<i>Библиографический список для детей</i>	28
<i>Приложение</i>	

### **Пояснительная записка.**

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

В программе, принятой Всемирной организацией здравоохранения, зафиксирована рекомендация по проблеме формирования гуманного отношения человека к социальному окружению и к своему здоровью: «...усилить воспитательную и просветительную работу среди населения, направленную на пропаганду здорового образа жизни, на приобретение знаний о мерах по укреплению здоровья и профилактике заболеваний... Особое внимание следует обратить на формирование здорового образа жизни у детей и подростков, так как основы его закладываются уже на ранних этапах жизни».

Но почему-то с ростом интеллектуального потенциала человечества, развитием новейших технологий и внедрением суперсовременных видов техники, призванных облегчить нашу деятельность и быт, связан крайне нездоровый образ жизни! А нарастающий темп жизни, полный стрессов, экологическая обстановка с загрязнённой атмосферой и гидросферой, загубленной биосферой, которые относят к издержкам развития постиндустриального общества, здоровья населению так и не прибавили!

Именно в раннем возрасте должны быть получены основы знаний по режиму питания и дня, по правилам гигиены. С детских лет мы все должны быть «привиты» от вредных привычек, от которых страдает человечество. С самого начала нашей сознательной деятельности должны быть заложены основы здорового образа жизни.

Главной целью всех воспитательных систем является, прежде всего, развитие, становление здорового человека: и физически, и нравственно, и духовно. В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни: праздники и спортивные

соревнования, творческие конкурсы, исследовательские работы, встречи со специалистами, работа секций и объединений - всё направлено на решение задач сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения.

**Цель** данной методической разработки - пропаганда здорового образа жизни и формирование нравственного поведения у детей младшего и среднего школьного возраста.

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих **задач**:

- использовать здоровьесберегающие технологии в учреждениях дополнительного образования;
- способствовать формированию правильной системы ценностей, мотивов и установок;
- способствовать развитию навыков здорового образа жизни.

Реализация задач формирования здоровой личности ребенка и всей системы учебно- воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов.

Тема **«Система работы по формированию навыков здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей»**, является *актуальной*, так как сохранение здоровья подрастающего поколения - самая насущная проблема государства. А учреждения дополнительного образования - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни детей.

*Новизна* данной методической разработки заключается в том, что представленный в ней материал дает возможность системно подойти к решению проблемы формирования навыков здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

- 1) *физическое здоровье*, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
- 2) *психо - эмоциональное здоровье*, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально- волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
- 3) *социально- нравственное здоровье*, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, необходимо внедрение в деятельность учреждений дополнительного образования *здоровьесберегающих технологий*, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей.

Эта методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования и классным руководителям для организации работы по формированию здорового образа жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.

## 1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Главными составляющими здоровья человека являются его духовное и физическое состояние.

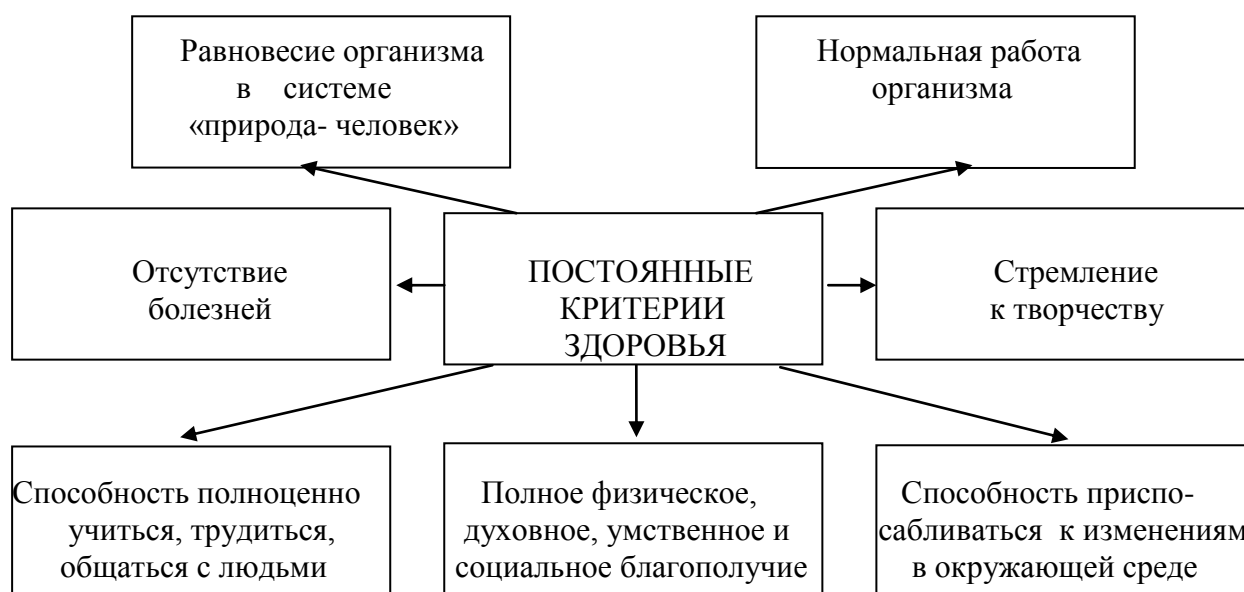
В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье». Толковый словарь русского языка акцентирует внимание на соответствии требованиям физиологической нормы: «...правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений».

Другие авторы придают здоровью фундаментальное значение философской категории: «здоровье означает свободу деятельности... обязательное условие полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни», «процесс сохранения и развития физических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, то есть *здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

Понятие «здоровье» отражает качество *приспособления* организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов.

### *Постоянные критерии здоровья.*



Современная медицина подразделяет здоровье на *общественное*, которое характеризует здоровье общественных и демографических групп населения и индивидуальное.

Здоровье отдельной группы людей и всего населения страны называют *общественным здоровьем*. Его определяют природные и социальные факторы.

*Индивидуальное здоровье*- это такое состояние организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Так или иначе, учёные выходят на проблему зависимости всех видов здоровья от того, как человек относится к дарованной ему жизни. От того, какой приоритет он выбирает в приспособлении к жизни - биологический или духовный, какие ценности становятся для него главными в реализации избранного пути - позитивные или негативные. Чем избранные ценности, в свою очередь, определяются - обыденным мнением толпы, ориентированной на животные инстинкты или нравственным императивом, исходящим от высших сил природы. Иными словами, *проблема образа жизни* становится ведущей в решении задач сохранения и приумножения здоровья.

*Образ жизни* - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определённом типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения в единстве с условиями жизни.

*Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.*

*Уровень жизни* - это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

*Под качеством жизни* понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

*Стиль жизни* характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определённый стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «*здоровый образ жизни*». Лихачев Б.Т. называет это антиотравляющим воспитанием и понимает под ним процесс формирования у детей осознания опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики, развития нравственно-эстетического отвращения и противодействия пьянству, курению, наркотикам. В основе этого процесса должны лежать глубокие мировоззренческие, культурологические идеи о смысле человеческой жизни, идеалах, морали. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют *здоровым образом жизни*.

Формирование здорового образа жизни является очень важным в свете современного состояния нравственного индифферентизма и дезориентации детей.

Термин «*здоровьесбережение*» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно



понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

### Составляющие здорового образа жизни.



К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей должно быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения.

## 2. Формы и методы работы по формированию навыков здорового образа жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни детей объединяет всё, что способствует выполнению учебных, познавательных, общественных, бытовых и гигиенических функций человека в оптимальных для здоровья условиях. В связи с этим, образовательно-оздоровительные средства (методы, приёмы, педагогические условия, организационные формы, технологии) используются для *формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья детей избирательно.*

Особенность применения образовательно-оздоровительных средств состоит в том, что они используются как для формирования знаний и умений оздоровительной деятельности, так и для саморазвития определённой культуры здоровья детей. Воспитание самоорганизации основ культуры здоровья приводит к более эффективным результатам: оно обращено к личностному началу, «работает» с внутренними источниками саморазвития, направлено не на формирование и тренинги, а на осмысление и понимание, на самостоятельное мотивирование необходимости здорового образа жизни.

Такое воспитание требует знаний и умений педагога, связанных с использованием непривычных педагогических условий и технологий. Вместе с тем, оно не может полностью заменить привычные методы и условия образовательно-оздоровительной деятельности. Необходимо разумное сочетание тех и других педагогических средств, что, в свою очередь, требует высокой культуры педагогической деятельности.

В качестве наиболее распространённых средств для формирования здорового образа жизни обычно используются *общие методы* педагогики, психологии, медицины и других смежных отраслей знания, а также *основные методы воспитательной работы.*

*1. Методы формирования сознания* - убеждение (в форме рассказа, объяснения, разъяснения, лекции, беседы, увещевания, внушения, инструктажа, диспута, доклада), то есть воздействие педагога на сознание, чувства, волю воспитуемого с целью формирования твёрдой, глубоко осмысленной и

эмоционально пережитой точки зрения по различным вопросам отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.

*Убеждение* как ведущий метод должно быть основой формирования здорового образа жизни.

В этой группе методов, кроме убеждения, особого внимания заслуживает *положительный пример*. Пример оказывает сильное влияние на развитие сознательности и моральных чувств учащихся, так как слово учит, а пример влечёт. Психологической основой этого метода является тяга детей к подражанию.

2. *Методы организации деятельности и формирования опыта поведения* - упражнение (многократное повторение действий и поступков воспитанников в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек к здоровому образу жизни), приучение, поручение.

Особо следует обратить внимание на *использование общественного мнения* как метода воспитательно-оздоровительной работы, который помогает педагогу направлять детей на действия, формирующие желаемые качества здоровой личности. В реальной жизни и оздоровительной деятельности коллектива можно использовать также *метод воспитывающих ситуаций*.

Исходным действием в применении методов этой группы является *педагогическое требование*- способ непосредственного побуждения воспитанников к тем или иным поступкам, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

3. *Методы стимулирования поведения и деятельности* - поощрение, одобрение, осуждение, наказание, соревнование. Эти методы применяются для того, чтобы побуждать, давать толчок мысли, чувству, тому действию, которое нужно или целесообразно применять в воспитательно-оздоровительной работе.

Данные методы целесообразно использовать как стимулирующие, дополнительные, коррекционные и на последующих стадиях решения воспитательно-оздоровительных задач в учреждениях дополнительного образования детей.

Как с детьми и педагогическими работниками, так и с родителями на этом и последующих этапах рекомендуется использовать дополнительные *валеологические методы*, активизирующие резервные возможности человека: погружение, суггестивные установки, аудиовизуальный метод, аудиолингвистический метод и др.

Большинство этих методов были первоначально разработаны для изучения иностранных языков, но ряд из них можно использовать и для обучения здоровому образу жизни педагогов, родителей, воспитанников. Например, методы лечебной педагогики предупреждают возникновение дидактогенных неврозов и оптимизируют процессы обучения, воспитания и оздоровления.

К их числу относятся:

*1) методы внушения:*

- в состоянии бодрствования;
- в состоянии расслабления (релаксации), первой стадии гипноза.

*2) методы психической саморегуляции, аутогенной тренировки, выработка эмоционально-волевых качеств:*

- самовоспитания и самообразования;
- самодисциплины и самокритики;
- самовыдержки и самообладания;

*3) методы, воздействующие посредством искусства:*

- театр, кино;
- музыкотерапия, пение, хореография;
- библиотерапия;
- многоплановое изобразительное творчество;

*4) методы применения игровой деятельности, игровая психотерапия:*

- подвижные игры;

- интеллектуальные игры для тех, кто временно освобождается от подвижных (общий принцип всех игр - возвышение самооценки и личности ребёнка);

5) *педагогическая аретопсихотерапия* - воспитание и оздоровление, основанное на положительных героических поступках, примерах, высоком идеале;

6) *педагогическая имаготерапия* - вхождение в желаемый положительный образ, определённую форму поведения, желательную для воспитания.

7) *методы лечебно- воспитательного воздействия природы:*

- ландшафтотерапия, паркотерапия, талассо - и бальнеотерапия;

- малый туризм.

Реализация рассмотренных методов становится более эффективной, если их содержание раскрывается *в определённых условиях.*

К педагогическим условиям *формирования здоровой личности* в образовательном пространстве относятся:

- наличие системы диагностики и объективного контроля здоровья детей в учреждениях дополнительного образования, разработанной на основе требований санитарных норм и правил государственного образовательного стандарта;
- формирование знаний в области технологии сохранения, поддержки и укрепления здоровья;
- наличие эмоционально- положительной установки на формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни воспитанников и педагогов;
- практическая включённость всех участников образовательного процесса в оздоровительную деятельность;
- наличие единых педагогических требований в системе «воспитанник- педагог- родитель» по организации здорового образа жизни учащихся;
- высокий уровень активности детей в воспитательно-оздоровительной работе;

- личностно ориентированный и дифференцированный подходы к формированию здорового образа и стиля жизни.

*Формы организации образовательно-оздоровительной деятельности* следует понимать как *внешние условия* воспитания и обучения.

Понятие «*форма*» означает способ организации и способ существования, выражения содержания предмета, процесса, явления.

В зависимости от того, как организованы воспитанники: участвует ли в воспитательном процессе всё объединение, отдельные воспитанники, небольшие группы детей, раскрываются такие формы:

- *фронтальная* или *массовая* работа;
- *групповая* работа;
- *индивидуальная* работа.

Эта классификация раскрывает такие организационные формы, в которых находят отражение отношения педагогов и воспитанников в процессе воспитания.

При классификации в зависимости от *методики воспитательного воздействия* формы воспитания подразделяются на:

- *словесные формы* (собрания, лекции, конференции, диспуты, встречи, устные журналы, беседы и т.д./приложение №1/);
- *практические формы* (походы, экскурсии, конкурсы, праздники и т.д./приложение №2/);
- *наглядные формы* (выставки художественного творчества, тематические стенды, книжные выставки и т. д./приложение № 3/).

Все мероприятия по формированию здорового образа жизни должны быть подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, хорошо подобранный фактический материал. Кроме того, формы мероприятий должны не только соответствовать поставленным задачам, но и быть интересными для воспитанников, отвечать их запросам и интересам.

Лучше всего дают разнообразные знания о здоровом образе жизни, формируют их в качество личности воспитательные мероприятия в форме *реальности*. Те, которые разрабатываются и проводятся с непосредственным участием детей.

Чем большее место в деятельности детей среднего школьного возраста занимает творческое начало, ориентированное на личностных способностях, включены инициатива и самостоятельность, тем большее удовлетворение приносят проведённая работа и выступление, и, как следствие, повышается устойчивость к заболеваниям и вредным привычкам. Развитие и обогащение духовного мира детей является основой сохранения их здоровья, умения противостоять негативному воздействию социальной среды.

Итак, возможные формы проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей:

- *беседы*: «Твой режим дня», «Закаливание», «Берегите зрение», «Поговорим о правильном питании», «Красота- залог здоровья», «Пагубное влияние ПАВ», «Наш нравственный выбор- здоровье», «Правда о наркотиках», «Правильное питание или модная диета» и др.;
- *акции*: «Мир без наркотиков!», «Молодёжь за ЗОЖ!», «Бегом от болезней!», «Эстафета здоровья» и др.;
- *конкурсы рисунков*: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт!», «Символы здоровья» и др.;
- *конкурсы стенгазет*: «Мы в походе за здоровьем!», «Мы в спорте», «Скажем «Нет» нашим вредным привычкам» и др.;
- *спортивные игры и соревнования*: «Самый спортивный!», «Чемпионы скакалки и мяча», «Поиграй- ка», «Спортаукцион», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др.;
- *спортивно- развлекательные праздники и конкурсы*: «Праздник здоровья», «Народные игрища», «Богатырь года», «Друзья Мойдодыра» и др.;

- *дискуссии, «круглые столы»:* «Проблема ВИЧ - поговорим откровенно», «Сумей сказать «Нет!», «Здоровье - личное дело каждого или государственная проблема?», «Мода и здоровье», «Компьютерные игры: «за» или «против» здоровья», «Счастье и здоровье человека» и др.;
- *лектории:* «Секреты здоровья», «Советы доктора Пилюлькина», «Добрые советы» и др.;
- *дни здоровья,* в том числе 7 апреля - Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма, 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом.

Работа по формированию у детей здорового образа жизни должна быть систематической и исходить из творческого начала педагогов и воспитанников. И тогда мы сможем сказать: «Наша воспитательная система сформировала у подрастающего поколения понятие, что жизнь- это бесценный дар, познание и творчество- источник радости, а радость познания и творчества, не замененная суррогатными представлениями и понятиями - путь к здоровью и долголетию человека!»

### **3. Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей.**

Здоровье участников педагогического процесса рассматривается обществом как приоритетная ценность, необходимое условие успешной деятельности каждого учебно-воспитательного учреждения. Но в традиционной педагогической практике «здоровьесберегающим» образовательным технологиям практически не уделяется необходимого внимания.

Большое значение в оздоровительной работе имеет *личность педагога*. Он должен быть интересен для учащихся как личность, нацелен на постоянное саморазвитие, личным примером показывать образцы здорового образа жизни. Поэтому очень важно обучение самого педагога методам и средствам сохранения и укрепления своего здоровья. Умение регулировать нагрузки на речевой аппарат и снятие напряженности и эмоционального возбуждения,



самоконтроль и рациональная организация образовательного процесса помогут педагогу сократить нагрузку на одни и те же центры коры больших полушарий, предупредить резкое перераспределение мозгового кровотока.

Педагоги должны овладевать здоровьесберегающими технологиями - уметь диагностировать основные параметры интеллектуальной и эмоциональной сфер воспитанников, владеть навыками диалогического общения, уметь находить индивидуальные подходы к различным категориям детей, иметь высокую общую и речевую культуру.

Чтобы педагог был способен осуществлять все эти виды деятельности, необходимо мотивировать его на систематическое пополнение знаний по проблемам здоровьесбережения, создать систему непрерывного образования педагогов и психологов, чтобы они могли активно использовать в преподавании арсенал психолого-педагогических технологий. Пополнение знаний должно проходить в рамках проведения лекториев, семинаров, рефлексивных кругов, конференций и круглых столов.

Воспитанники должны осознавать положительное влияние правил личной и общественной гигиены, значение телесной силы и красоты для творческих и жизненных успехов человека, осознавать опасность для жизни и здоровья вредных привычек.

*Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на занятиях и повышение интереса к занятиям, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма. Забота о здоровье детей неотделима от образовательного процесса.*

Рациональная организация образовательного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

- соблюдение гигиенических нормативов объёма внешкольной нагрузки;
- рациональная организация учебной деятельности на занятиях;
- соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям детей;

- применение лично- ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребёнка;
- использование технологий обучения на основе доступности содержания;
- использование активно- деятельностных форм организации образовательного процесса;
- использование наглядности;
- использование групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;
- формирование положительной мотивации, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;
- творческий характер образовательного процесса;
- построение образовательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
- обеспечение адекватного восстановления сил;
- обеспечение прочного запоминания.

Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья детей. Поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и её усвоения, становится весьма актуальной задачей. Интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет *возрастной подход* к организации обучения детей в дополнительном образовании.

Суть этого подхода заключается в том, что при внедрении в дополнительное образование различных моделей и технологий, при создании программ реально учитывать закономерности психического развития детей. *Возрастной подход* в

дополнительном образовании детей позволяет поддерживать тесную связь и согласованность всех компонентов системы (целей, задач, содержания, методов, форм организации образовательного процесса) с возрастными особенностями и возможностями развития детей.

Здесь большое значение имеет:

- самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребёнка, опора на достижения предыдущего этапа развития;
- индивидуализация дополнительного образования: учёт способностей, интересов, темпа продвижения ребёнка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Задача учреждений дополнительного образования заключается в необходимости помочь каждому ребёнку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребёнка, то есть осуществлять *лично-ориентированный* подход в обучении и воспитании. Любая лично-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. К ним можно отнести:

- 1) игровые технологии;
- 2) технологию уровневой дифференциации;
- 3) технологию проектного обучения.

Построение всего образовательного процесса основано на модели, которая обеспечивает разностороннее развитие личности ребёнка с учётом их индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей. Наиболее эффективной формой *индивидуализации* учебного процесса, обеспечивающей максимально комфортные условия для ребёнка, является *дифференцированное* обучение на основе глубокой соматической, психофизиологической и психолого-педагогической диагностики.

Использование здоровьесберегающих технологий педагогом на занятии и при проведении воспитательных мероприятий, то есть защита здоровья воспитанников от нанесения потенциального вреда, является важнейшей

задачей учреждений дополнительного образования и каждого педагога по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у воспитанников культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Применение в образовательном процессе *индивидуально - дифференцированной* технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим воспитанникам, не забывая уделять внимание наиболее успешным. При таком подходе часто используются карточки с индивидуальными заданиями. Используется работа по группам, командам, рядам.

При занятиях объединений часто используются *игровые технологии*. Включение элементов игры в образовательный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность детей на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы изучаемый материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время занятия и слабое разнообразие видов деятельности. В противодействие этому нужно вводить в образовательный процесс, особенно для младших школьников, *«динамические паузы»*, которые обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и профилактики ухудшения зрения.

Хорошо дидактически проработанное занятие - самое здоровьесберегающее для всех его участников. Педагогическим коллективом

Центра детского технического творчества проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья воспитанниками и здорового образа жизни.

Образовательный процесс, строящийся на началах гуманно-личностного подхода - в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребёнка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нём.

Забота о здоровье детей - это и контроль над нормами и требованиями гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей, и выявление патогенных факторов образовательного процесса, и выявление причин неуспешности и отклонений в поведении. Если все педагоги будут об этом помнить, прилагать усилия для решения детских проблем, то можно надеяться, что здоровье детей если не улучшится, то не будет падать.

#### **4. Работа с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей.**

В педагогическом процессе учреждений дополнительного образования детей важно организовывать и использовать такую силу, как родители.

Главные основы здорового образа жизни закладываются в семье. Папа и мама, бабушки и дедушки своими жизненными принципами и укладом, отношением ко всему миру формируют позицию ребёнка в вопросах здоровья, режима, питания, активного отдыха, употребления психоактивных веществ, занятий физкультурой и спортом.

Главное, чтобы пример семьи был позитивным, а не наоборот. А позиция всех её членов по отношению к здоровью ребёнка и своему тоже, соблюдению норм здорового образа жизни - конструктивной.

Именно поэтому в работе по оздоровлению детей и подростков обязательно сотрудничество педагогов с родителями, которое призвано создавать в семье благоприятную для воспитания среду, улучшать межличностные отношения. Только совместными усилиями можно сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей. Призывать почаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать их стремления и хобби.

Самыми распространенными формами работы с родителями являются:

- чтение лекций о гигиене, проведение бесед, родительских факультативов;
- консультирование родителей, имеющих детей осложнённого поведения;
- организация выступлений врачей на родительских собраниях;
- рекомендации об организации режима дня;
- университеты педагогических знаний для родителей;
- дни открытых дверей;
- посещение семьи педагогом.

Проводимая с родителями работа помогает воспитанию и развитию детей, особенно в тех учреждениях, где сложилась оптимальная система оздоровительного воспитания личности, где работа с родителями выступает в качестве весомого компонента.

Работа учреждений дополнительного образования с семьёй предполагает две основные формы: *коллективную и индивидуальную*.

В основе этих форм должны лежать одобрительные отношения педагогов к инициативе родителей, готовность оказать помощь семье, конкретные рекомендации и советы по возникающим у родителей вопросам.

С этой же целью проводятся следующие профилактические беседы:

- «Профилактика нарушений зрения»;
- «Об отношениях с окружающими»;
- «Движение для здоровья»;
- «О правильном питании»;
- «Ребенок и компьютер»;

- «Физическое и психическое развитие младших подростков»;
- «Гигиена подростка»;
- «Влияние вредных привычек членов семьи на здоровье детей»;
- «Красота и здоровье»;
- «Влияние средств массовой информации на половое воспитание подростков»;
- «Ранний алкоголизм и наркозависимость, их разрушительное влияние на личность»;
- «Семейные традиции»;
- «Значение режима дня в воспитании детей» и др.

Результатом подобного сотрудничества родителей и педагогов является повышение ответственности семьи за здоровье и физическое развитие детей.

### **Заключение.**

Залог успеха в любом деле - глубоко продуманная организация и творческий подход исполнителей.

Социальная защита детей, укрепление их здоровья и профилактическая оздоровительная работа учебных заведений становится актуальными проблемами общества, государства, семьи, школы и учреждений дополнительного образования детей.

Педагог в образовательном процессе должен выступать как руководитель межличностных отношений, от его профессиональных качеств и коммуникативных воздействий зависит эмоциональный фон. Психологический климат и комфортность в коллективе, которые напрямую способствуют формированию здорового образа жизни воспитанников. Признаками положительных коммуникативных воздействий в межсубъектных отношениях являются: взаимная удовлетворенность, сотрудничество и взаимопомощь; высокая активность ребенка на основе внутренней мотивации.

В новых условиях жизни приоритетными направлениями в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы

становятся: *физическое развитие детей и укрепление их здоровья; психологическая самозащита личности; правильное и здоровое питание; привитие навыков личной гигиены; профилактика вредных привычек; обучение поведению в экстремальных ситуациях; культура здоровья человека.*

Готовность детей к организации и формированию здорового образа жизни - одно из проявлений ключевых позиций здоровой личности. Такая готовность характеризуется:

- положительным эмоциональным отношением к проводимым мероприятиям по воспитательно-оздоровительной работе в образовательном учреждении, к учебным занятиям
- практической включенностью в совместную оздоровительную деятельность в системе «педагог- воспитанник- родитель»;
- осознанием специфики этой работы в учреждениях дополнительного образования детей, самостоятельно в домашних условиях и вне дома, индивидуально и коллективно, в общении с педагогами, родителями, сверстниками и прочими участниками данного процесса, в рамках которого он протекает.

Реализация задач здорового образа жизни и всей системы учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов. Представления у детей и их родителей о здоровом образе жизни должны формироваться с самого раннего возраста их ребенка.

Воспитательно- оздоровительная работа по формированию духовно-физического здоровья приобщает детей к организации индивидуальных, групповых и массовых оздоровительных мероприятий, улучшает нравственно- психологический климат в коллективе, содействует лучшему пониманию друг друга, установлению личных контактов и обмену мнениями, создавая атмосферу дружелюбия. В процессе



организации здорового образа жизни формируются навыки управления своим состоянием здоровья, включая правильное использование внутренних резервов организма.

### Список использованной литературы

1. Алоева М. А. Классные часы в 5- 7 классах. - Изд.5-е- Ростов н/ Д: Феникс, 2005.
2. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. - СПб, 1998.
3. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. - Изд.2-е.- Ростов н /Д: Феникс, 2008.
4. Воронова Е. А. Клуб внеклассных дел. Интеллектуальные вечера и викторины. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.
5. Герасимова В. А. Классный час играючи. Выпуск 6.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями. - М., 1998.
7. Гурин В.Е., Дектерев Е.А., Дубровский А.А. Педагогика здоровья учащихся. - Краснодар, 1993.
8. Дегтерёв Е.А., Сеницын Ю.Н. Управление современной школой. Педагогика здоровья. - Ростов н /Д: «Учитель», 2005.
9. Ермолаев В. Я. Педагогика доктора Дубровского- Анапа, 1993.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. - Спб, 1997.
11. Карташев Н. Н. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому исследованию режима дня.- Волгоград, 1997.
12. Ковалева Е. Л. Учиться легко и весело.- Волгоград, 1996.
13. Мельничук В.М. Я и моё здоровье. - Новосибирск, 1997.
14. Мочалова П.П. физиология и школьная гигиена.- М., 1993.
15. Тутушкина М.К., Васильев В.Л., Волков С. А. и др. Практическая психология для преподавателей. - М., 1986.
16. Педагогика здоровья./ Под ред. Амонашвили Ш. А.- М., 1992.
17. Научное образование и нравственное воспитание. Психологические проблемы нравственного воспитания детей./ Под ред. Арсеньева А.С.- М., 1992.
18. Детская патопсихология. Нарушения психики ребёнка./ Под ред. Э. Меш, Д.Вольф - СПб., 2003.

19. Программа формирования здорового жизненного стиля./ Сост. Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский - М., 2000.
20. Лечебная педагогика в школе./ Под ред. Э. Г. Малиночки - Краснодар, 1992.
21. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, №2, 2000.
22. Чепик С.В., Уралов В. Д. Физкультурно-оздоровительная работа в комплексе мер социальной поддержки молодежи// «Дополнительное образование», №4, 2003.