

Управление образования города Ростова-на-Дону

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»

**«ПРИМЕНЕНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**



г. Ростов - на - Дону
2016 год

Предлагаемый материал адресован педагогам дополнительного образования и учителям образовательных учреждений для организации работы по формированию здорового образа жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.

Составитель - педагог-психолог МБУ ДО ЦДЮТур
Ратушная Наталья Юрьевна

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

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.

Социально - технологический прогресс приводит к росту негативного воздействия на личность информационных потоков, увеличению повседневных физических и психологических нагрузок. Все это негативно сказывается на здоровье человека в целом и на психическом здоровье в частности.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность для человека. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то роль образовательных учреждений в этом вопросе важна, ясна и многогранна.

Обучение здоровому образу жизни - целенаправленный, систематический и организованный процесс, способствующий формированию представлений о здоровьесбережении.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- дидактическую – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни. Для достижения поставленных задач важно создать условия, обучать способам сохранения собственного здоровья, формировать поведение с ориентацией на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и навык безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования - это многогранная система здоровьесберегающих технологий: организации режима дня детей, нагрузок, питания, физкультурно-оздоровительной работа, обучение навыкам гигиены и рационального питания.

Выбирая занятие для ребенка в учреждениях дополнительного образования, родители все чаще делают упор на развитие интеллекта и творческих способностей, уделяя физическому развитию все меньше внимания. Это большая ошибка, так как для ребенка все сферы деятельности важны в равной степени. От физической активности во многом зависит развитие моторики, у ребенка лучше развивается внимание, мышление, воображение, восприятие и память.

Систему работы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Центра детского и

юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» по формированию здорового образа жизни можно представить 3-мя модулями, деятельность в рамках, которых, будет способствовать формированию личности в целом.

I модуль – специально – организованная деятельность;

II модуль – массовые мероприятия различного характера;

III модуль – средства и формы туристско-краеведческой деятельности.

В рамках первых двух модулей педагогический коллектив МБУ ДО ЦДЮТур ежегодно проводит более 20 городских массовых мероприятий для учащихся города, это:

-этнографический фестиваль;

-городской этап Всероссийского конкурса исследовательских работ «Отечество»;

-литературный конкурс детского творчества и читательский конкурс «Мой друг-книга»;

-конкурс юных экскурсоводов;

-конкурс тематического плаката;

-соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

-открытые старты «Лабиринт»;

-соревнования «Школа безопасности».

Используя третий модуль нашей системы, в октябре 2015 года МБУ ДО ЦДЮТур стал инициатором открытия областной инновационной площадки сетевого проекта «Интеграционная модель взаимодействия общего и дополнительного образования как фактор всестороннего развития личности подростка», направленного на создание эффективной модели взаимодействия образовательных учреждений через изменение содержательного компонента школы.

Выработав концептуальную модель совместной деятельности обоих учреждений, в регламент работы и образовательный процесс школы были введены дополнительные программы туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей. Сегодня на базе МБОУ «Школа № 111» созданы и работают 7 детских объединений: «Дорогами воинской славы», «Путешествие

по Донскому краю», «История Донского края», «школа безопасности», «Велотуризм» и «Юные туристы-краеведы».

Использование в работе различных видов туристско-краеведческой деятельности: фольклорных праздников и спортивных соревнований, творческие конкурсы, исследовательскую деятельность, встречи с известными людьми и ветеранами Великой Отечественной войны, походы и спортивные сборы, тематические фотовыставки пробудило у детей интерес и мотивацию к занятиям активными видами спорта. Клубной работой туристско-спортивной направленности в школе охвачено более 25 % от общего количества детей, что активно способствует решению задач сохранения и улучшения здоровья учащихся

Участие школьников в реализации инновационного проекта позволит повысить эффективность формирования здорового образа жизни подростков, значительно расширить и углубить их знания об окружающем, укрепить здоровье и выбрать свою жизненную позицию.

В современном образовательном процессе жизненно необходимым является определение и создание педагогических условий, которые способствуют утверждению среди подростков реального здорового образа жизни, развитию привычек и навыков здорового образа жизни, развитию мотивации к здоровому образу жизни, препятствуют проявлениям девиантного поведения учащихся.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем всем доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

*Ратушная Н.Ю.
педагог-психолог МБУ ДО ЦДЮТур*

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

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.

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. 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 учителям образовательным учреждениям 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.

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

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», подразумевающий систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса, получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни.

Составляющие здорового образа жизни



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;

б)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;
- включение всех участников образовательного процесса в практическую 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.

-*практические формы* (походы, экскурсии, конкурсы, праздники и т.д.);

-*наглядные формы* (выставки художественного творчества, тематические стенды, книжные выставки и т. д/).

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 качестве личности воспитательные мероприятия в форме реалити. 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.

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;
- 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 нем.

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 ребенка 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 ее членов по отношению к здоровью ребенка 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 помнить об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей. Призывать больше времени проводить со своими детьми, разделять их интересы, поддерживать их стремления и хобби.

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.

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- учащийся - 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.

Библиографический список для педагогов

1. Алоева М. А. Классные часы в 5-7 классах. - Изд.5-е- Ростов н/ Д: Феникс, 2005.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, №2, 2000
3. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. - СПб, 1998.
4. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. - Изд.2-е.- Ростов н /Д: Феникс, 2008.
5. Воронова Е. А. Клуб внеклассных дел. Интеллектуальные вечера и викторины. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.
6. Герасимова В. А. Классный час играючи. Выпуск 6.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями. - М., 1998.
8. Гурин В.Е., Дектерев Е.А., Дубровский А.А. Педагогика здоровья учащихся. - Краснодар, 1993.
9. Детская патопсихология. Нарушения психики ребёнка./ Под ред. Э. Меш, Д.Вольф - СПб., 2003.
10. Дегтерёв Е.А., Синицын Ю.Н. Управление современной школой. Педагогика здоровья. - Ростов н /Д: «Учитель», 2005.
11. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.]; Под. ред. О.Е. Лебедева. – М.: Владос, 2003.
12. Ермолаев В. Я. Педагогика доктора Дубровского - Анапа, 1993.
13. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. - Спб, 1997.
14. Карташев Н. Н. Методические рекомендации по физиолого - гигиеническому исследованию режима дня.- Волгоград, 1997.
15. Ковалева Е. Л. Учиться легко и весело.- Волгоград, 1996.
16. Колотий С.В. Воспитание гражданина и патриота средствами краеведения // Инновации в образовании, 2006. № 6.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
18. Лечебная педагогика в школе./ Под ред. Э. Г. Малиночки - Краснодар, 1992.
19. Морозова Н.А. Дополнительное образование в современной России // Педагогика. – 2003, № 8.
20. Научное образование и нравственное воспитание. Психологические проблемы нравственного воспитания детей./ Под ред. Арсеньева А.С.- М., 1992.
21. Программа формирования здорового жизненного стиля./ Сост. Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский - М., 2000.
22. Тутушкина М.К., Васильев В.Л., Волков С. А. и др. Практическая психология для преподавателей. - М., 1986.
23. Чепик С.В., Уралов В. Д. Физкультурно-оздоровительная работа в комплексе мер социальной поддержки молодежи// «Дополнительное образование», №4, 2003.

Библиографический список для детей

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Утешинский Д.Д Ты, твое здоровье и твое окружение.- М.,1997.
2. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности.- М.: Русское слово, 1995.
3. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями.- М., 1998.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье.- Спб, 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.
6. Козак О.М. Игры и забавы во время каникул и праздников.- СПб: Лениздат, 2000.
7. Мельничук В.М. Я и моё здоровье. – Новосибирск, 1997.
8. Миньков Н.Н, Костенко Н.Д. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. - Самара, 1994.
9. Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье.- Волгоград, 2002.
10. Чумаков Б. Н. Режим дня. -М., 2001.

Содержание

1	Формирование здорового образа жизни подростка средствами туристско-краеведческой работы	1
2	Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования	5
3	Здоровый образ жизни и его составляющие.....	7
4	Формы и методы работы по формированию навыков здорового образа жизни.....	9
5	Применение здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей.....	15
6	Работа с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей.....	20
7	Заключение	21
8	Библиографический список для педагогов	23
9	Библиографический список для детей	24