

**Профилактическая работа ДЮЦ «Горизонт»
по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.**

Марина Сергеевна Рыкунова, методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Горизонт»
г. Протвино

Современная жизнь характеризуется пониженной двигательной активностью. Сидячий образ жизни, компьютер, нежелание ходить пешком приводят к излишнему весу, нарушению осанки. Телевидение пестрит рекламой нездорового питания, алкоголя, сигарет. Всё это приводит к нарушению здоровья, стрессам, агрессиям.

Элементами здорового образа жизни являются:

- Двигательная активность;
- Рациональное питание;
- Позитивное мышление;
- Отказ от вредных привычек;
- Общение с природой.

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становиться выбор жизненных установок, определение цели в жизни.

Поэтому, основной целью для педагогов ДЮЦ «Горизонт» является пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков города Протвино.

Задачи:

- внедрять и систематически применять здоровьесберегающие технологии во время проведения занятий и мероприятий;
- способствовать формированию валеологического мировоззрения в процессе мероприятий;
- закреплять в сознании воспитанников здоровый образ жизни.

Опыт работы показывает, что поставленные задачи реализуются на основе личностно ориентированного подхода. Для достижения наилучшего

результатом необходимо активное участие самих обучающихся в освоении культуры человеческих отношений, формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности воспитанников, становлении самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за своё здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Мероприятия, проводимые в ДЮЦ, включают в себя как аксиологические, так и гносеологические компоненты здоровьесберегающей технологии.

Первый компонент аксиологический, проявляется в осмыслинии воспитанников ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические способности.

Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека. Таким образом, мероприятия формируют ценностно-ориентированные установки на здоровье как неотъемлемую часть жизненных ценностей и мировоззрения.

Гносеологический компонент связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу.

Педагогами ДЮЦ «Горизонт» в районе лесного массива города Протвино проводятся различные мероприятия: «Будь готов», «Зарница», «День здоровья» на которых, воспитанники получают знания об активном отдыхе, обучаются основам туризма. Для участия ребятам требуется физическая подготовка, знание топографии, истории города, лекарственных, ядовитых трав и многое другое. В процессе проводимых мероприятий

воспитанники получают знания о здоровом образе жизни, значении двигательной активности.

Так же педагогами устраиваются игровые программы на свежем воздухе: «Зимняя олимпиада», «Масленица», которые не только помогают сделать досуг детей красочным и интересным во время каникул, но и знакомят их с интересными подвижными играми, благодаря которым происходит физическое укрепление организма, психологическая разгрузка, получение положительных эмоций.

Профилактическая работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников является одним из приоритетных направлений работы ДЮЦ «Горизонт». Поэтому технология здоровья сбережения применяется при реализации, каждой образовательной программы. Одним из важных положительных факторов профилактической работы по здоровьесбережению является возможность привлечения детей 4-ёх летнего возраста. Для них специально разрабатываются отдельные мероприятия, например: «Светофорчик» – игра по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма. Для воспитанников старшей возрастной группы проводятся экологические акции, связанные с формированием «здорового образа жизни». Дети и подростки являются не только участниками, но и членами жюри и организаторами контрольных пунктов, что позволяет детям делиться своим опытом с ребятами младшего возраста, подавать им пример и закреплять полученные знания и умения.

«Понятие «здравого образа жизни» означает совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на то, что бы формировать, сохранять и укреплять своё здоровье». [Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2т.- М., 2006]

Проводя мероприятия, я разрабатываю их таким образом, что бы полученные знания и умения соответствовали возрасту. Как мне кажется,

наиболее лучшая форма работы – это игровые программы, так как они близки и понятны детям любого возраста. Ребята активно включаются в игру, приятно проводя время, при этом получают полезные жизненные знания и умения. Так же игровая досуговая программа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников включает в себя несколько компонентов:

- **Здоровьесберегающий компонент** содержит систему ценностей и установок, которые формируют систему умений и навыков по уходу за собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.
- **Эмоционально-волевой компонент** включает в себя проявление эмоциональных и волевых психологических механизмов. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.
- **Физкультурно-оздоровительный компонент** направлен на повышении двигательной активности детей. Повышение общей работоспособности, укреплению организма.

Выводы

К большому сожалению, данные многочисленных исследований свидетельствуют, что именно образовательная среда стала сегодня одним из наиболее значимых факторов, влияющим на отклонения в здоровье детей. Что бы избежать этого и воспитать здорового человека с устойчивой положительной мотивацией к здоровью в ДЮЦ проводятся педсоветы и методобъединения, на которых выступают педагоги и методисты, делятся своим опытом работы по профилактике сохранения и укрепления здоровья. Педагоги ДЮЦ «Горизонт» понимают всю важность именно профилактической работы с воспитанниками и прилагают немало усилий для поддержания здоровья детей как физического, так и психического.

Данная статья предназначена для педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов и учителей общеобразовательных

учреждений, использующих в своей педагогической практике нетрадиционные методы работы.

Литература:

1. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. – М. Народное образование, 1998 г. 256 с.
2. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2т. – М., 2006.
3. Гин А.А.Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. – М: Вита-Пресс, 2006 – 112 с.