

Мишенина Наталья Владимировна

педагог дополнительного образования, заместитель директора

Трунова Оксана Николаевна

директор

Шевцова Светлана Николаевна

заместитель директора

МУ ДО «Центр детского творчества»

п. Дубовое, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья учащихся в системе дополнительного образования детей. Реализуемая в Центре детского творчества комплексно-целевая программа «Здоровье – это жизнь» валеологического содержания в полной мере позволяет обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье учащихся в возрасте 6–16 лет.

Ключевые слова: здоровьесозидающая образовательная среда, физиологическая, физическая, психологическая, интеллектуальная культура, воспитательные технологии.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привитие навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня в свете требований ФГОС и особенно важно создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Поэтому появилась острая необходимость в создании в Центре детского творчества комплексно-целевой программы валеологического содержания «Здоровье – это жизнь». Применительно к поставленной проблеме и в качестве основы программы выделили заботу о сохранении здоровья учащихся и педагогов.

Цель программы – создание условий для развития здоровьесозидающей образовательной среды Центра детского творчества, формирование у учащихся знаний, умений и навыков (компетентности) которые помогут им осуществлять

ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся в возрасте 6–16 лет.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

В программе условно можно выделить четыре модуля, и построены они по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического воспитания и внедрения пропаганды здорового образа жизни.

- педагогический (работа педагога);
- психологический (работа педагога-психолога, заместителя по научно-методической работе);
- социальный (взаимодействие с родителями, образовательными учреждениями);
- модуль двигательной активности (физическое развитие).

Для реализации целей и задач нашей программы мы использовали следующие методы:

1. Диагностические методы – это наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование.
2. Организационные методы:
 - организация взаимодействия в рамках программы;
 - регулирование ролей в реализации программы;

– регулирование ответственной зависимости.

3. Коммуникативные методы – это установление контакта с детьми и их родителями, т. е. взаимопонимания, доверия, согласия и сотрудничества:

- выбор «спорных позиций» (опора на положительное);
- адаптирование отношений на бесконфликтной основе;
- переход к доверительным отношениям;
- ориентация на сотрудничество.

4. Методы приучения:

- упражнение;
- поручение;
- просьба;
- режим.

5. Методы стимулирования:

- поощрение;
- перспектива;
- авансированное доверие.

6. Методы координации и коррекции:

- выработка единых требований;
- корректирование.

Принципы программы «Здоровье – это жизнь»:

– принцип здоровьесцентризма включает в себя целевую ориентацию участников педагогического процесса на здоровье, как приоритетную ценность и основной результат деятельности; направленность содержания и поддержание интереса к двигательной и познавательной активности; организации учебно-воспитательной работы на формирование потребности воспитанника в здоровом образе жизни;

– принцип сохранения, укрепления и формирования здоровья. Основу принципа сохранения здоровья человека составляет гомеостаз как способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий;

– системный подход. Человек представляет собой единство телесного и духовного.

– деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути;

– принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных;

– принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;

– принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга»;

– принцип прочности: полученные знания должны стать частью сознания воспитанников, основой поведения и деятельности;

– принцип меры предполагает, что для здоровья хорошо то, что в меру. ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений программа осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

– «Я и моё здоровье». Резервы моего здоровья – моё богатство.

– «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребёнка.

– «Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.

– «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

– «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни невозможен без использования воспитательных технологий, технологии обучения и развития, а именно: технологии воспитания общественного творчества в условиях коллективной творческой деятельности И.П. Иванова; технология деятельностного метода; технология проблемного обучения; технология здорового гармонично-раскрепощённого развития детей в учебно-познавательном процессе (В.Ф. Базарный); экологические технологии: цветотерапия, флора-дизайн; массаж биологически активных зон по А.А. Уманской; пальчиковые игры; арт-технологии.

Таким образом, ожидаемый конечный результат программы предполагает:

– формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов учащихся;

– улучшение организации и повышение качества оказания психологической помощи детям и взрослым;

– эффективность решения оздоровительных задач валеологического воспитания можно определить по динамике физического состояния ребёнка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлению сострадания, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Список литературы

1. Лободина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия [Текст]. – Волгоград: Учитель, 2015. – 205 с.
2. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы [Текст]. – М.: Вако, 2014. – 288 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 208 с.
4. Дичев Р.Р. Проблема адаптации и здоровье человека [Текст]. – М.: Медицина, 2006. – 276 с.