

Лаухина Инна Васильевна

заместитель директора, педагог-организатор

Копанева Марина Геннадьевна

педагог-организатор, педагог дополнительного образования

Пиличева Ольга Викторовна

педагог-организатор, педагог дополнительного образования

МБУ ДО «ДДТ»

г. Алексеевка, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме малоподвижного образа жизни современных детей и роли учреждений дополнительного образования в формировании здоровьесберегающего поведения. Автор рассматривает комплексный подход Дома детского творчества, где через художественную, туристско-краеведческую, социально-гуманитарную и физкультурно-спортивную направленности естественно интегрируются физическое, психоэмоциональное и духовное развитие. Особое внимание уделяется личному примеру педагогов (сдача норм ГТО) как системообразующему фактору. Делается вывод, что учреждение становится уникальным оздоровительно-творческим пространством, формирующим у детей ценность здоровья как фундамента жизненных побед.*

***Ключевые слова:** дополнительное образование, здоровый образ жизни, направленности, воспитание, педагог, творческое пространство, спорт, туризм, общение.*

Современные дети и подростки ведут малоподвижный образ жизни: их свободное время занимает игра в компьютерные игры, а живое общение они заменяют перепиской в мессенджерах.

Забота о здоровье подрастающего поколения всегда привлекала внимание выдающихся педагогов. Их идеи и подходы отражали понимание взаимосвязи

физического, психического и духовного развития личности, а также важность создания условий для сохранения и укрепления здоровья в образовательном процессе.

И в наши дни вопрос воспитания здорового поколения стоит как никогда остро. Учреждения дополнительного образования обладают уникальным ресурсом. Здесь мы можем не просто говорить о здоровье, но и формировать его как жизненную ценность через творчество, личный пример и увлекательные занятия.

Здоровый образ жизни – это не только физическая активность и правильное питание, это гармония тела, духа, эмоций и социального окружения. В нашем Доме детского творчества создана среда, где формирование здоровьесберегающего поведения у детей происходит естественно и комплексно через реализуемые направленности.

Занятия художественной направленности оказывают комплексное воздействие на здоровье ребёнка через эмоции и красоту, а здоровый образ жизни формируется через психоэмоциональную разгрузку.

Творческая деятельность выступает в качестве своего рода арт-терапии. Она служит способом выражения эмоций, способствует повышению самооценки и развитию творческих способностей. Изобразительная деятельность, декоративно-прикладное творчество через такие виды как лепка, оригами, бисероплетение, улучшают координацию движений, развивают мелкую моторику, что связано с развитием речи и мышления. Создание красивых изделий вызывает положительные эмоции, радость и удовлетворение, что положительно влияет на общее состояние здоровья.

Цирковое и танцевальные объединения укрепляют мышцы, улучшают осанку и координацию, развивают дыхание, способствуя физическому развитию. Через творческое пространство выставок, конкурсов, флешмобов на темы здоровьесбережения ребенок проживает ценность здоровья как красоты.

Как результат дети понимают, что здоровье – это эстетично, а вредные привычки разрушают гармонию и творческий потенциал.

Туристско-краеведческая направленность – это здоровье через природу и движение. Данная направленность выступает как средство укрепления здоровья, как своего рода школа выживания, закалки и любви к малой родине. На занятиях дети получают навыки в картографии, вязании узлов, постановке палатки, ориентировании. Ребята учатся преодолевать трудности, работать в команде.

Туризм и краеведение способствуют физическому и духовному развитию детей через походы, экскурсии, слеты, соревнования. Пребывание на свежем воздухе укрепляет иммунитет. Дети получают практические навыки ориентирования на местности, оказания первой помощи, основ выживания, психологической устойчивости и привычку к активному отдыху на природе, а не за компьютером.

Изучение родного края воспитывает любовь к природе и ответственность за её сохранение. Ведь здоровье человека и здоровье природы неразрывны.

Социально-гуманитарная направленность – это здоровье через знания и общение. Здесь формируется осознанное отношение к своему организму и безопасному поведению в обществе через психологические тренинги, занятия по этикету, по оказанию первой помощи и другие. Дети разбирают, как отказываться от вредных привычек, как строить здоровый образ жизни.

Просветительская работа ведется через лекции, беседы, дискуссии, тренинги, коммуникации, командные игры, которые учат взаимодействию и взаимопомощи. Как результат – дети учатся управлять эмоциями, отвечать за свои поступки, приобретают иммунитет к манипуляциям и зависимостям.

Создание психологически здоровой среды важно для поддержания атмосферы доброжелательности и безопасности, которая способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни.

Физкультурно-спортивная направленность – это фундамент физического здоровья. Реализация программ данной направленности способствует *укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию навыков здоровьесберегающего поведения, мотивации к регулярным занятиям спортом, а также развитию морально-волевых качеств.* Одна из главных задач программ

данной направленности привить интерес к физической культуре и спорту, сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Из совокупности всех аспектов понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности человека, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Спорт формирует не просто здоровое тело, но и здоровый дух.

Отдавая детей в дополнительное образование, родители хотят видеть своего ребенка не только умными и талантливыми, но и здоровыми. И доверяя своих детей педагогам, родители хотят быть уверенными, что они не принесут вреда их детям. Поэтому, главное, в чём педагоги должны помочь детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.

Дом детского творчества – это уникальное оздоровительно-творческое пространство, где здоровьесбережение пронизывает все сферы деятельности, а процесс воспитания строится на подражании. Дети доверяют педагогу, копируют его привычки и отношение к жизни. Педагоги выступают не просто наставниками, но и активными участниками здоровьесберегающей жизни.

Педагоги регулярно участвуют в спортивных мероприятиях. Результатом этой активной жизненной позиции стало то, что девять педагогов успешно сдали нормы ГТО и получили заслуженные значки.

Когда ребенок видит своего педагога, который получает значок ГТО, авторитет здорового образа жизни в глазах учащихся вырастает многократно. Педагог доказывает не словом, а делом, что здоровье – это модно, престижно и доступно каждому.

Пространство Дома детского творчества представляет собой синтез творчества и оздоровления. Наша задача – вырастить не просто умелого ремесленника, артиста или спортсмена, а гармоничного гражданина, для которого здоровье является фундаментом для всех побед – и в творчестве, и в жизни.

Учреждения дополнительного образования представляют собой уникальный ресурс для формирования основ здорового образа жизни у детей, а роль педагога является системообразующей.

Список литературы

1. Лешкова А.В. Внеурочная деятельность как средство формирования здорового образа жизни: практический опыт. / А.В. Лешкова // Молодой ученый. – 2022. – №43 (438). – С. 332–334. – URL: <https://moluch.ru/archive/438/95861>. – EDN YQEETF