

ПСИХОЛОГИЯ

Минхаиров Фархат Минвафович

методист по оздоровительной работе

МБОУ ДОД «Центр детского творчества пос. Дербышки»

г. Казань, Республика Татарстан

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УДО

***Аннотация:** в статье затрагиваются проблемы рождения здоровых детей в обществе, рассматривается работа педагогов учреждений дополнительного образования с детьми, имеющими отклонения в здоровье. Автором статьи выделяются модули программы «Я и мое здоровье», направленной на улучшение здоровья детей в условиях дополнительного образования.*

***Ключевые слова:** здоровье, отклонения в здоровье, педагог дополнительного образования, компоненты оздоровительной работы.*

Здорового ребенка легче воспитывать. Это общеизвестно. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает предъявляемые ему требования. Поэтому именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей наших детей.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную.

Общие признаки снижения здоровья детей

Первое – это эмоциональные и физические перегрузки. Нужно констатировать факт, что помимо школы почти треть детей дополнительно занимаются в музыкальных, художественных школах, в различных кружках. В результате рабочий день школьника составляет 10–12 часов и более.

Второе – чрезмерное увлечение компьютерами, компьютерными играми. Телевизор в последние годы даже уже теряет конкурентность.

Третье–малоподвижность, ограниченность нахождения на свежем воздухе, дети мало играют на улице.

Четвертое – рациональное питание. Это одно из основных условий нормального роста и развития организма, функционирования всех его органов и систем. По данным наших исследований, только треть детей принимает пищу 3–4 раза в день, остальные по два и даже по одному. Сегодня это больше всего не социальная проблема, а отсутствие нормальной организации питания и контроля родителями с одной стороны, и далеко не лучшего качества школьного питания, с другой стороны.

Пятое – последствие «недосыпа».

Вот данные опроса школьников первых – третьих классов: Выяснилось, что почти две трети из них ложатся спать и просыпаются с нарушением биологического ритма, проще говоря, недосыпают. Норма для этого возраста – 10–12 часов, но многие дети спят лишь по семь – восемь. Недостаток сна приводит к психическим и физическим нарушениям: ухудшается память, внимание, сосредоточенность, пониженной работоспособности.

Психологические проблемы – ссоры и разводы родителей, неурядицы в школе, клубок конфликтов и непониманий...

Как работать педагогам учреждений дополнительного образования с таким контингентом?

60 – 70 процентов детей – наших воспитанников с отклонениями здоровья. По существующим нормативным документам для детских центров педагог обязан работать только на основании положительных медицинских заключений, однако на практике, как правило, медицинские справки не отражают истинную картину здоровья наших воспитанников.

С другой стороны, свободное время как раз и есть та благодатная сфера для смены занятий, эмоционального отдыха, адаптивно–образовательная среда для

укрепления здоровья. Нужно придать большое значение деятельности учреждений дополнительного образования и подчеркнуть их особую и исключительную роль как важному компоненту социума в практической организации физического и эмоционального оздоровления детей. Здесь ребенку создается самая доброжелательная атмосфера, здесь его ждут, двойки не ставят и не ругают. Ребенку после школы обязательно необходимо сменить обстановку, и поэтому в этом плане кружки при школах, организованные опять же за школьными партами, с психологической точки зрения малоэффективны для эмоциональной разгрузки.

Педагог дополнительного образования при тесном взаимодействии с врачом, с родителями может квалифицированно подходить к организации оздоровительных учебных занятий, учитывая индивидуальные особенности и физические возможности каждого воспитанника. На занятиях двигательного направления – спортивно оздоровительных секциях, хореографических кружках, занятиях акробатики, брейк-данса, художественной и оздоровительной гимнастики и др. можно работать по коррекции позвоночника, коррекции состояния суставов, формированию правильной осанки, дыхательной функции, мышечного тонуса и т.д.

Но мы, не работники детского медицинского реабилитационного центра. Их не существует. Родители это понимают. Для этого нужно выполнять рекомендации врача, выдавшего справку о здоровье ребенка. Как правило, родители, понимают ситуацию и приносят эти рекомендации, поскольку все равно никто и нигде этой работой не занимается.

Работа с родителями

Для полноценной работы с воспитанниками педагогам дополнительного образования обязательно необходим тесный контакт с родителями. Проблем здесь много. Родителям, «пропадающим на работе» невдомек, что очень часто, и наши воспитанники буквально прибегают на кружки и секции прямо из школы, не успевая пообедать дома. Находится и замена пропущенным обедам – чипсы, сладости, попкорна, кириешки, совершенно недопустимые для детского организма

напитки как «Кока–кола», «Фанта», «Спрайт». Результат – увеличивающийся процент желудочно–кишечных заболеваний.

Многие родители не придают значения качеству спортивной формы и обуви, приобретаемой ребенку и не задумываются о вреде синтетической одежды для занятий в кружках. Эти вопросы нам удастся освещать на разнообразных мероприятиях и собраниях родителей.

А что же делать, чтобы дети росли здоровыми?

Как улучшить здоровье детей в условиях дополнительного образования? Где резервы для этого?

Общеизвестно, что тысячи раз можно говорить ребенку что хорошо и плохо, это полезно, а это очень вредно, но если аргументировано разъяснять, доказывать и показывать ему положительные примеры, вводить воспитательные темы по пропаганде здорового образа жизни в учебные программы, можно достичь хороших результатов. На протяжении многих лет в нашем центре работает программа *«Я и мое здоровье»*.

Важно, чтобы в работе педагога воспитательные задачи строились в соответствии с основными критериями оценки образа жизни ребенка:

- образ жизни должен соответствовать возрасту человека;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным (аскетичным).

Модули программы «Я и мое здоровье»

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации – воспитание. Это

создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Здоровьесберегающие технологии программы «Я и мое здоровье» реализуются на основе личностно–ориентированного подхода.

Основные компоненты оздоровительной работы нашего центра:

– *организация оздоровительно–коррекционной работы* в кружках и спортивных секциях;

– *организация валеологической работы* в кружках – включение в учебные программы кружков информационно–просветительской работы по формированию здорового образа жизни:

– *включение в цикл игровых познавательных программ* для школьников тематику по формированию общей культуры: «Психология успеха», «Ежели вы вежливы», «Каковы сани, таковы сами», «Не зная бродя, не суйся в воду», «Перед зеркалом», «В здоровом теле – здоровый дух», часов здоровья, интеллектуальная игр;

– *организация массовой работы*: внедрение интересных и новых форм проведения мероприятий, таких как ток–шоу «Красота и здоровье», «Зло творится без труда, добро творить трудней», «Я и мой имидж», «Как не стать жертвой преступника», круглые столы «Душа – это наше творение», «Здоровье в твоих руках», конкурсные программы «Самая, самая, самая...»;

– *реализация антинаркотической программы «Восхождение»*: ток–шоу «Подросток в реальном мире», тренинги личностного роста «Наркомания и закон», «Цепная реакция», «Мостик дружбы», игровые программы «Спасибо, нет» и др.;

– *организация летнего отдыха* и проведение профильных смен «Характер в твоих руках: учись, играя, отдыхая, твори», «Тропа испытаний», «Колесо фортуны», и др.;

– *имиджиология*: – циклы занятий по темам «Роль общения в жизни человека», «Моя семья», «Мое здоровье», «Мое общение и признание», «Мое образование и карьера», «Мой характер» и др.;

– мониторинг состояния, тенденций изменения и ресурсов здоровья воспитанников – различные исследования, тестирования, социологические исследования «Социальный портрет подростка пос. Дербышки», индивидуальное консультирование и диагностика.

Эффективность реализации программы

Оценить эффективность оздоровительной работы в системе дополнительного образования трудно. Она не поддается ни цифрам, ни графикам. А дети вырастают и уходят из нашей педагогической сферы, и мы не можем определить, как и в какую сторону изменялась жизнь наших воспитанников, насколько занятия в кружках и секциях помогли им в коррекции и укреплении здоровья. Но мы радуемся тому, что у нас есть повседневная и уходящая в долгие годы любовь наших воспитанников.

Система работы учреждений дополнительного образования является уникальной и универсальной для оздоравливания детей и ничем ее нельзя сравнить. Путь для здоровья детей порой ограничен: у родителей – в форме визитов к врачам, в школе – в связи с патологиями здоровья освобождением от физкультуры, в спорте – отказом из-за отсутствия физических данных и «спортивного таланта».

А у нас двери открыты каждому и пожалуйста – на долгие годы. Именно повседневная, комплексная работа над формированием и укреплением физического, духовного и нравственного здоровья детей закладывает фундамент успешности наших детей в будущем.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально–ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Педагогика дополнительного образования: Приоритет духовности, здоровья и творчества. Казань–Оренбург, Центр инновационных технологий, 2001 г., С.314–323.

3. Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. – 2006. – №10. – С.63–68.

4. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. – 2007. – №2. – С.65–68.