

Информационно-методический журнал

# Начало

МБОУ ДОД

«Центр дополнительного образования детей»



Выпуск № 13  
2014г.



## *Уважаемые коллеги!*

*Очень хочется сердечно поздравить Вас с профессиональным праздником, днём учителя!*

*Научить компьютерному делу – нелегкая задача, но ваша настойчивость и усилия не проходят даром. На занятиях Ваших объединений дети погружаются в необыкновенный мир компьютерных технологий, узнают много нового и интересного.*

*Вы педагоги, вкладывающие в своих учеников столько любви, терпения, добра, усердия, что это достойно уважения и всяческих похвал. Оставайтесь такими же добрыми, светлыми, пусть в вашей жизни не будет ни печалей, ни тревог. Спасибо Вам за Ваш нелёгкий труд, который посвящён детям.*

*Главный редактор ж. «Начало»  
Цаголова С. А.*

УЧРЕДИТЕЛЬ:

МБОУДОД

«Центр дополнительного  
образования детей»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

С. А. Цаголова

ПОМОЩНИК ГЛАВНОГО  
РЕДАКТОРА:

А. Д. Колядина

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ

ОФОРМИТЕЛЬ:

М. В. Горбунова

РЕДАКТОР – КОРРЕКТОР:

Давыдова Л. Б.

АДРЕС:

361000, г. Прохладный

Ул. Ленина, д. 19

Тел. (886631)3-25-26

3-27-32

[Cinfpr@inbox.ru](mailto:Cinfpr@inbox.ru) -

адрес электронной почты  
ЦДОД

[www.cinfpr.ru](http://www.cinfpr.ru)

адрес сайта ЦДОД

ОТПЕЧАТАНО:

Центр дополнительного  
образования детей

Октябрь, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

*Ещё пышней и бесшабашней  
Шумите, осыпайтесь листья...*  
Б. Л. Пастернак

### В день учителя

**Чиркаева С. Н.**

Эссе: «Мои размышления о профессии педагога».....4

**Каламбетова О. В.**

Я - мастер своего дела.....5

### МЕТОДИКА

**ж. «Дополнительное образование» №6, 2003 год**

Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-  
воспитательном процессе в учреждении дополнительного об-  
разования детей.....6

**Леднева О.Н.**

Здоровьесберегающий аспект развития успешности ребенка  
на занятиях в Центре дополнительного образования детей..8

**Цаголова С. А.**

Педагогические технологии в ЦДОД.....12

**Колядина А. Д.**

Методическая разработка «Система работы по формирова-  
нию навыков здорового образа жизни в учреждениях дополни-  
тельного образования детей».....14

С днём учителя.....28

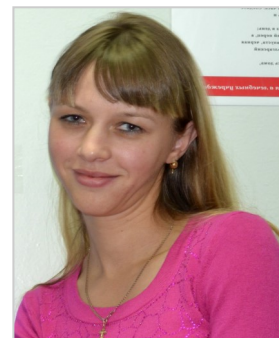
**Творческая группа**

Программа «Здоровье» «Психолого-педагогическая защита,  
оздоровление и развитие учащихся».....30

**№ 13** **Октябрь, 14**

## Эссе: «Мои размышления о профессии педагога»

«Мы не знаем, которое семя взойдёт,  
И на почву, какую зерно упадёт,  
И когда эти всходы дадут урожай...  
Но на эти труды целой жизни не жаль»  
Б. Братов



Чиркаева С. Н.  
педагог

Ещё в пятом веке до нашей эры Платон изрёк: «Государственная должность, состоящая во всевозможном попечении о воспитании мальчиков и девочек, - это должность гораздо значительнее самых высоких должностей в государстве». Так чем же притягивает людей профессия педагога? На что они рассчитывают, решая посвятить свою жизнь воспитанию и обучению детей? Ведь громкой славы и большого материального благополучия эта профессия, как правило, не приносит. Но разве это так важно?

Каждый день меня встречает у входа стайка моих воспитанников, бегущих ко мне, и спешащих наперебой поделиться последними впечатлениями из своей ещё короткой, но такой интересной жизни. Пытаясь уловить из обрывков фраз, несущихся со всех сторон, хоть какой-нибудь смысл, ловлю себя на мысли, что жизнь моя была бы серой и бесцветной без моих милых и озорных, весёлых и задумчивых, вихрастых и не очень ребят. Но и здесь же меня тревожит вопрос: смогу ли я научить этих детишек думать и рассуждать, любить и восхищаться, чувствовать прекрасное? Разгляжу ли я каждого? Не обижу ли неверным словом, взглядом, поступком? Они такие маленькие, беззащитные. Смогу ли оправдать доверие мам и пап, коллег?

Давно принято считать, что педагог – сеятель, что он призван «сеять разумное, доброе, вечное». Но что и как из посеянного прорастёт? Мне хочется воспитать детей так, что бы они сумели в этом непостоянном мире найти свою дорогу. И хочется надеяться, что зерно доброты, посеянное мной, даст дружные всходы.

На мой взгляд, педагог должен обладать не только профессиональными качествами, но и вкладывать в воспитание детей все сердце, искренне любить каждого ребёнка. Почувствовать воспитанника, настроиться на его волну, приблизиться к душе.

Главное - любить детей. Любить не за то, что они «хорошие», а просто любить за то, что они есть. За то, что они наши дети. Дети, которые постоянно ощущают любовь близких и воспитателя, растут под знаком доверия к миру. Они знают, что о них заботятся, что они защищены, это защита и забота помогает развить в ребёнке лучшие качества.

Детский мир – особый мир, хрупкий, ранимый. В нем свои представления о добре и зле, чести, достоинстве. Важно взрослому не нарушать его гармонии грубым словом, не добрым поступком.

Необходимо, чтобы ребёнок доверял педагогу. Тогда у нас будет полное взаимопонимание. Ведь я и ребёнок два взаимосвязанных звена одной цепи. Мы дополняем друг друга. Воспитываем не только мы, но и дети воспитывают нас. Вместе мы совершаем процесс познания мира, учимся творить и созидать.



**Каламбетова О. В.**  
педагог

## *Я - мастер своего*

Воспитание детей – рискованное дело. Ибо в случае удачи последнее приобретено ценою большого труда и заботы, в случае же неудачи горе несравнимо ни с каким другим».

*Демокрит*

## *дела*

«Каждое утро, идя в Центр, я прохожу «дорогою приветствий», когда все дети, встреченные мной, здороваются и улыбаются мне в ответ. Я знаю, что возле кабинета меня ожидают уже они, мои воспитанники. Дети торопятся, перебивая друг друга, рассказать о том, чему я не была свидетелем. Хотят поделиться всем новым, что у них появилось, что их озадачило. Воспитание - процесс, начинающийся с раннего детства, когда в душу ребенка закладываются основные жизненные принципы, помогающие ему стать Человеком с большой буквы, смело войти в эпоху нового разума и занять в нём достойное место, осознавая себя личностью и индивидуальностью.

Считаю, что педагог дополнительного образования - самый необходимый человек для ребенка в современном образовании. У него необычная миссия в жизни: не только руководить, направлять, но и воспитывать. Его предназначение - проследить за становлением личности ребенка, входящего в современный ему мир, воспитать человека, способного достойно занять своё место в жизни.

Руководителю объединения дополнительного образования необходим широкий подход к личности ребенка. Мне кажется, что крайне важно понимать всестороннее развитие не как развитие определенных сторон и качеств личности, а как их органическое единство и целостность.

В современных условиях, на мой взгляд, необходимо дойти до каждого ученика, создать каждому условие для развития индивидуальных особенностей, сформировать в каждом потребность к самовыражению. Каждый человек хочет быть значительным, социально самоутвердиться, поэтому основной воспитательной задачей - считаю реализацию личностно- ориентированного подхода к воспитанию.

Мой педагогический девиз: «Люби, твори, прощай!». Я твердо верю в силу воспитания, которая складывается из очень простых компонентов: любви к детям, слова педагога, силы личного примера, справедливости - основы доверия, способности прощать ребенка, доброты. Педагог-ученик – единая духовная общность, а жизненный путь ребёнка - путь радости. Главное в моей работе – не просто научить детей работе с компьютером, понимать его, а воспитать ученика как личность. И в это понятие я вкладываю духовную обогащенность, широкое мировоззрение, эрудицию, высокую нравственность, общительность, способность влиять на решения и деятельность коллектива, не противопоставляя себя коллективу.

С этой целью я обращаюсь к тем общечеловеческим ценностям, которые вырабатывались веками, на протяжении всей истории человеческих цивилизаций. Человек. Семья. Отечество. Труд. Знания. Культура. Мир. Здоровье. Земля. Эти понятия для меня – основа воспитательной работы.

Педагог ДО должен быть профессионалом. Он должен уметь ставить себя рядом с ребенком в деятельности, а не напротив её. Именно он должен помочь ребёнку понять себя и поверить в свои силы, создавать ситуации успеха.

Я не могу быть равнодушным человеком, так как общаюсь не с предметами, а с настоящим чудом природы – детьми. И это чудо нужно вскормить теплотой своего сердца, богатством души. Чужое сердце ребенка не приемлет лжи, любая искренность будет обнаружена, и его внутренний мир закроется от допустившего ошибку взрослого-педагога.

Для того, чтобы помочь ребенку, я определила для себя основное правило- **«Правило 7У»:**  
**«Уверенность. Успешность. Удивительность. Убедительность. Уважительность.**

**Уравновешенность. Улыбчивость».** Надеюсь, что радуга чувств, осветив душу, согреет ребёнка,



## Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе в учреждении дополнительного образования детей



ж. «Дополнительное образование»  
№6, 2003 год

Многочисленные исследования физиологов, психологов, педагогов доказывают негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, что позволяет сделать вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития отечественного образования. Поэтому один из приоритетов на современном этапе в отечественном образовании, в том числе и в учреждениях дополнительного образования детей, ориентирован на решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков.

Формирование здоровья: ценностей здорового образа жизни, мотивации воспитанников на здоровый образ жизни осуществляется через содержание программ дополнительного образования, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, где формируются ценности здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Сохранение здоровья обусловлено способностью организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В этой связи учебно-воспитательный процесс на занятии должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма ребенка через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала.

Укрепление здоровья основывается на механизме наращивания, накопления здоровья, повышающего резервы адаптации, увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья). Реализация данного направления при организации занятий предполагает наличие способов повышения адаптивности воспитанников к стрессогенным факторам процесса обучения на занятии. Образовательный процесс, направленный на обогащение нравственного опыта школьников, должен соответствовать цели укрепления социального компонента их здоровья. Условиями роста резервов здоровья детей и подростков следует считать правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Здоровье – понятие комплексное. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни – совместная задача родителей и педагогов, решаемая через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- *профилактическим методикам*: гимнастике для глаз, дыхательной гимнастике, самомассажу, пальчиковой гимнастике и др.;
- *освоение элементарных навыков гигиены* (мытьё рук, использование носового платка и т.д.);

При организации учебно-воспитательного процесса педагогу дополнительного образования важно уделять внимание:

- *использованию физкультминутки и перемен с подвижными играми;*
- *проветриванию, влажной уборке помещений;*
- *чередованию занятий с высокой и низкой активностью;*
- *специально организованной двигательной активности ребенка (занятиям оздоровительной физкультурой, подвижным играм);*



# Здоровье—возможность возможностей

- *массовым оздоровительным мероприятиям* (тематическим праздникам здоровья, соревнованиям);
- *взаимодействию с семьей*.

При организации занятий в учреждении дополнительного образования целесообразно уделять внимание таким аспектам как:

1. гигиенические условия в кабинете;
2. число видов деятельности, используемых педагогом (*нормой считается не менее 4–7 видов за занятие*);
3. средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (*ориентировочная норма: 7–10 минут*);
4. использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения воспитанников, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (*свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.*); активные методы (*ребенок в роли педагога, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.*); методы, направленные на самопознание и саморазвитие (*интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки*) и др.;
5. умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач;
6. позы воспитанников и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
7. физкультминутки и физкультпаузы (*норма – на 15–20 минут занятия по 1–2 минуте из трех легких упражнений с 3–4 повторениями каждого*), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у детей желания их выполнять;
8. положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
9. наличие у воспитанников мотивации к разным видам деятельности на занятии: интерес к изучаемому материалу, стремление узнать новое, радость от активности, и т.п.;
10. благоприятный психологический климат на занятии;
11. преобладающее позитивное выражение лица педагога;
12. момент наступления утомления воспитанников и снижения их активности;
13. темп и особенности окончания занятия;
14. состояние и вид детей, выходящих с занятия;

При подведении итогов занятия лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. Важно не подавить инициативу, творческий потенциал каждого воспитанника.

Таким образом, для сохранения здоровья детей и подростков в учреждении дополнительного образования необходима рациональная организация занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.



# Здоровье—возможность возможностей

## *Здоровьесберегающий аспект развития успешности ребенка на занятиях в Центре дополнительного образования детей*

*В мире есть главные ценности: здоровье и успех*  
(пословица)



*Леднева О. Н.,  
зам директора по УВР*

В настоящее время в России принята Национальная образовательная инициатива “Наша новая школа”. Школьное образование, по мнению Дмитрия Медведева, “представляет собой один из определяющих и самых длительных этапов жизни каждого человека, является решающим как для индивидуального успеха, так и для долгосрочного развития всей страны”.

Система дополнительного образования детей признает важность приобщения ребенка к полноценному творчеству. Одна из задач учреждений дополнительного образования детей – воспитание ребенка, при котором предмет и дисциплина не самоцель, а средство формирования и совершенствования всех граней личности: интеллекта, трудолюбия, физического развития, характера и воли к самореализации.

Учреждения дополнительного образования детей в силу своей специфики способны создавать многоаспектные условия для духовно-нравственного становления ребёнка. Свободный выбор, добровольное участие, избрание детьми своего индивидуального образовательного маршрута способствуют созданию среды психологического комфорта.

Одним из учреждений дополнительного образования детей в г. Прохладном, где особо уделяется внимание здоровьесберегающему аспекту развития успешности ребёнка на занятиях, является Центр дополнительного образования детей.

Миссия ЦДОД: развитие на качественно новом уровне социальной психолого-педагогической поддержки личности ребёнка, обладающего чувством собственного достоинства на основе осознания себя как успешного человека.

Педагогический коллектив по данному направлению решает следующие задачи:

1. формирует мотивацию на здоровый образ жизни;
2. формирует критическое отношение к вредным привычкам;
3. развивает способности к саморегуляции (самостоятельность, сила воли, самоконтроль, эмоциональная устойчивость);
4. осуществляет психолого-педагогическую поддержку для детей;
5. повышает профессиональную компетентность по вопросам здоровьесбережения.

Особенностями дополнительного образования в Центре дополнительного образования детей стали следующие характеристики выпускника:

- ориентация на здоровый образ жизни,
- способность к продолжению образования,
- способность к самореализации, саморазвитию,
- культура общения, адекватная самооценка,
- уважение к традициям учреждения.

Сегодня ребенку трудно преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. По мнению ученого Ю.Ф. Змановского: “Здоровье - это состояние устойчивости, невосприимчивости к экстремальным, т.е. неожиданно возникающим и не обычным, патологическим, болезненным воздействиям”.



# Здоровье—возможность возможностей

В Центре дополнительного образования детей (далее - Центре) стали исследовать и апробировать здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, формировать валеологическое сознание детей.

“Здоровьесформирующие образовательные технологии”, по определению Н.К. Смирнова, члена АПН, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Поэтому все, что относится к образовательному учреждению: характер воспитания и обучения, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебно-воспитательного процесса и т.д., – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей.

Реализация здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе Центра рассматривается в два этапа.

**На первом этапе** воплощается принцип “Не навреди!”. Его реализация включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм ребёнка – его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно-нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение этих факторов или смягчение их воздействия на детей и педагогов.

Таким образом, первый этап с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса.

**Второй этап** включает программу формирования у субъектов образовательного процесса физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

На своих занятиях я использую методы позитивной психологической поддержки воспитанников, учитываю индивидуальные особенности ребёнка и дифференцированно подхожу к детям с разными возможностями, поддерживаю познавательный интерес к изучению валеологии, а также использую принцип двигательной активности. В результате введения видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребёнка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, меняется микроклимат на занятии. Атмосфера становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения. С этой целью использую медитативно-релаксационные упражнения (например, “Комплименты”, “Вам сообщение”, “Подарок”, “Я вижу, я слышу, я чувствую” и т.д.).

Климатические условия той, местности, в которой мы живем, способствуют развитию заболеваний органов дыхания у детей. Отсюда следует, что релаксационные упражнения на дыхание – один из серьезных и необходимых моментов занятия. Продолжительность комплексной релаксации – 3 – 5 минут. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Поэтому я планирую заняться изучением этого метода здоровьесбережения.

Каждый педагог знает, как важно уйти от формальности, ввести в образовательный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее ребята запоминают материал.



# Здоровье—возможность возможностей

Со здоровьесберегающей деятельностью в образовательном процессе связаны понятия: “успех”, “успешность”.

**Успех – это “удача в достижении чего-либо”, хорошие результаты в работе, учёбе**

(Г.Ю. Ксензова)

“Успешность – это свойство, заключающее в себе успех”. А “успеваемость” трактуется как “степень успешности обучения, усвоения знаний” (Г.Ю. Ксензова).

Успешность – это качественная оценка результатов деятельности, которая складывается из объективной результативности и субъективного отношения к этим результатам самого ребёнка. Субъективные составляющие успешности – это устойчивая высокая самооценка и удовлетворённость собой и своей деятельностью.

Несчастный, тревожный, замученный нормативными требованиями и ожиданиями окружающих отличник не может в некоторых случаях быть отнесён к успешным ученикам. Учёба не приносит ему радости, удовлетворения, ощущения подъёма, всего того, что входит в понятие “успех”. Показатели результативности могут быть количественными и качественными, они должны давать возможность оценить реальные достижения ребёнка – в сравнении с самим собой, учебной группой, некоторой региональной нормой, стандартом и т.п.

Сегодня система оценок, фиксирует только количественный результат и только в сравнении с образовательным стандартом. Таким образом, получается, что ребёнок с серьёзными проблемами в развитии, сумевший достичь оценки “посредственно”, благодаря силе воли, огромному желанию, серьёзным и продолжительным занятиям, и одарённый ученик, учащийся “спустя рукава”, и получающий свои четвёрочки – троечки шутя, без единого усилия и старания, - одинаково успешны?

С моей точки зрения, это разные профессиональные задачи – способствовать тому, чтобы дети стали успешными, и повышать их результативность.

Для создания необходимых условий успешности в обучении детей, выяснения причин их неуспешности необходимо изначально подвергнуть анализу эти случаи каждого ребёнка в отдельности. На основе полученных результатов создается индивидуальная комплексная программа работы с данным ребёнком.

Психологи выделяют типы неуспевающих детей в зависимости от причин, порождающих неуспеваемость.

*Первый тип.* Причины неуспеваемости заключаются в низком уровне развития мыслительных процессов, отсутствии познавательных интересов, однако ребёнок осознает, что обучаться необходимо.

*Второй тип.* Эти дети характеризуются высоким уровнем развития мыслительной деятельности, но отрицательным отношением к обучению. Самооценка обычно неустойчива, работы выполняются небрежно, необходимые навыки не формируются.

Причины неуспешности детей можно сгруппировать следующим образом (по Н.В. Тверской)

1. *Педагогические:* низкая эффективность работы педагога по организации учебной деятельности ребёнка, отсутствие дифференцированного подхода при обучении детей, недостаточный учет психологических и физиологических особенностей ребенка при планировании образовательного процесса.
2. *Психологические:* несформированность мотивов образовательной деятельности, нарушение в эмоционально-волевой сфере, низкий уровень познавательных способностей.
3. *Соматические и физические:* общая ослабленность организма, хронические заболевания, пропуски по болезни.

4. *Нейрофизиологические*: слабый тип высшей нервной деятельности, нарушения зрения, слуха, артикуляции, микропоражения коры головного мозга.

Такое разделение причин помогает не только понять роль педагога в создании необходимой среды для успешности и здоровья ребёнка, но и определить основные направления взаимодействия врачей, психологов, педагогов и родителей.

Исходя из всего вышесказанного, задача образовательного учреждения – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников. В связи с этим, в Центре в кабинетах соблюдаются гигиенические требования согласно СанПиНам, соблюдаются требования к физиологически обоснованной организации учебного процесса и т.д.

Для получения более обширных знаний о состоянии ребёнка и для включения родителей в процесс преодоления неуспешности обучения, родителям предлагаются различные анкеты, например: “Анкета субъективных жалоб ребенка”, “Семейное воспитание”. Результаты таких опросов дают педагогу дополнительную информацию о самочувствии ребенка после занятий, его состоянии здоровья, о детских тревогах, возможность применить дифференцированный подход в обучении, новые педагогические технологии, выяснить причины неуспешности обучения, что позволяет повысить восприятие материала на занятии.

Результаты исследований показывают, что здоровьесберегающая педагогическая деятельность эффективна в том случае, если на практике реализован здоровьесберегающий подход, который позволяет выявлять и изучать влияние новых технологий, программ на здоровье детей; проводить анализ организации занятия, педагогической деятельности каждого педагога с позиций здоровьесбережения.

Выявлено, что условиями для осуществления эффективной здоровьесберегающей педагогической деятельности являются:

- формирование ценности “здоровья” у детей и их родителей;
- оптимальное сочетание педагогических методов, форм, средств, технологий в учебно-воспитательном процессе;
- оптимизация режима и организации учебно-воспитательного процесса, санитарно-гигиенических условий и режима двигательной активности воспитанников;
- создание системы мониторинга здоровья детей в образовательном учреждении;
- повышение компетентности педагогов в решении вопросов сохранения здоровья воспитанников.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающий аспект развития успешности детей является актуальным на современном этапе. Педагоги ЦДОД работают над решением проблемы сохранения и развития здоровья детей на занятиях.

Организация процесса обучения позволяет соблюдать соответствие содержания и объёма учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям воспитанников; сохраняет их умственную и физическую работоспособность; формирует культуру здоровья; способствует реализации целей обучения, развития и воспитания здоровой личности. В Центре дополнительного образования детей каждый ребёнок имеет шанс почувствовать себя успешным.

**Эффективность усвоения материала: 5 - 25 минута - 80 %  
25 - 35 минута - 60 - 40 %  
35 - 40 минута - 10 %**

## Педагогические технологии в ЦДОД

*«Педагогическая технология - совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса».*

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, и формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровьесберегающие технологии.

Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Более чем у 50- 60% школьников наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, регистрируется резкое увеличение доли патологий, в результате увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов). Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

Целью данной разработки является обзор здоровьесберегающих технологий, применяемых в цикле предметов Центра компьютерной грамотности МБОУ ДОД «ЦДОД».

Перед собой мы ставим следующие задачи:

- привлечь внимание педагогического сообщества к проблеме здоровья детей;
- познакомить с опытом работы в нашем Центре;
- способствовать распространению имеющегося опыта.

В настоящее время в объединениях Центра принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники работы за компьютером создает и совершенный образ школьника. Здоровьесберегающие технологии не только обеспечивают ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в Центре, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, но и учат использовать полученные знания в повседневной жизни, способствуют общему оздоровлению ребенка.

В рамках обучения в объединениях информационной грамотности, данные технологии имеют особую значимость, так как напрямую связаны с программными требованиями предметов специализации - развитие психофизического аппарата обучающихся, выработки веры в свои силы, настойчивости, организованности, увлеченности, активности и трудолюбия. Помимо этого, здоровьесбережение охраняет от таких недугов, как сколиоз, близорукость, дальновзоркость, повышенная утомляемость и т. д. Таким образом, «здоровьесберегающие технологии» интегрируют все направления работы Центра по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

Опираясь на классификацию Н.К. Смирнова, рассмотрим те здоровьесберегающие образовательные технологии, которые применимы непосредственно к обучению работе на компьютере. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно–педагогические (ОПТ),
- психолого-педагогические технологии (ППТ),
- учебно-воспитательные технологии (УВТ).



*Цаголова С. А.—директор  
МБОУ ДОД «ЦДОД»*

Рассмотрим каждую подгруппу отдельно.

**Организационно – педагогические технологии (ОПТ)**, определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии и т.д., должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний у учащихся.

Общеизвестно, что состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых находятся дети (безопасность пребывания в Центре, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность и температурный режим классов, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения). Поэтому с 2009 г. согласно «Программе развития» регулярно проводится ряд организационных действий направленных на создание оптимальных условий для образовательного процесса в классах. Эстетическую задачу выполняют дизайнерское оформление классов, цветы, современная мебель, компьютеры последнего поколения.

Требования к гигиене одежды, обуви одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля и манеры общественного поведения. Успешное выполнение программы зависит также от умения педагогов учреждения создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения учебных программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, умения грамотно составить расписание занятий, предотвращая переутомления и другие дезадаптационные состояния детей.

**Психолого - педагогические технологии (ППТ)**, связаны с непосредственной работой педагога на занятии и воздействием, которое он оказывает на своих воспитанников. Работа здесь должна быть системно организована на едином методическом фундаменте педагогики сотрудничества, эффективных техниках и методах, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности учащегося к образовательному процессу. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Задача педагогов, работающих в объединениях отслеживать результаты, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки.

С 2004 года в Центре разработаны и применяются:

- Диагностическое отслеживание ученика, цель которого - создать психологические условия, способствующие положительной мотивации учащихся к учебной деятельности, определить зону ближайшего развития для каждого ученика.

- Мониторинг общеучебных умений и навыков учащихся, отслеживаются уровни мышления, восприятия, памяти учащихся и механизмы их развития.

- Проводятся тестирование, анкетирование для выявления индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся.

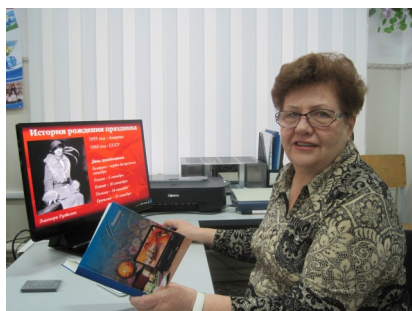
- Преподаватели стремятся учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у учащихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.

**Учебно-воспитательные технологии (УВТ)**, включают в учебные программы целые разделы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после занятий, просвещение их родителей.

Педагог может изменить образовательный процесс, сделать его современным. В основе таких преобразований всегда лежит освоение новых технологий как совокупности традиционных и инновационных методов и приемов. Хочется подчеркнуть: не призывы к модернизации образовательного процесса, не разработка очередных программ совершенствования и развития обновляют наш Центр дополнительного образования детей. Его обновляет педагог, овладевший новыми технологиями обучения и воспитания.

# Здоровые дети—здоровая нация

## Методическая разработка



### «Система работы по формированию навыков здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей»

*«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»*

В.А.Сухомлинский

Колядина А. Д.

Автор: методист по УВР

### Пояснительная записка.

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.

В программе, принятой Всемирной организацией здравоохранения, зафиксирована рекомендация по проблеме формирования гуманного отношения человека к социальному окружению и к своему здоровью: «...усилить воспитательную и просветительную работу среди населения, направленную на пропаганду здорового образа жизни, на приобретение знаний о мерах по укреплению здоровья и профилактике заболеваний... Особое внимание следует обратить на формирование здорового образа жизни у детей и подростков, так как основы его закладываются уже на ранних этапах жизни».

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.

Поставленная цель реализуется посредством решения *следующих задач*:

- использовать здоровьесберегающие технологии в учреждениях дополнительного образования;
- способствовать формированию правильной системы ценностей, мотивов и установок;
- способствовать развитию навыков здорового образа жизни.

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.

# Здоровые дети—здоровая нация

Тема «Система работы по формированию навыков здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей», является актуальной, так как сохранение здоровья подрастающего поколения - самая насущная проблема государства. А 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:

- *физическое здоровье*, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
- *психо-эмоциональное здоровье*, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
- *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 для организации работы по формированию здорового образа жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.***

## **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..

# Здоровые дети—здоровая нация

## Постоянные критерии здоровья



здоровье общественных и демографических групп населения и *индивидуальное*.

Здоровье отдельной группы людей и всего населения страны называют *общественным здоровьем*. Его определяют природные и социальные факторы.

*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.

# Здоровые дети—здоровая нация

*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*».

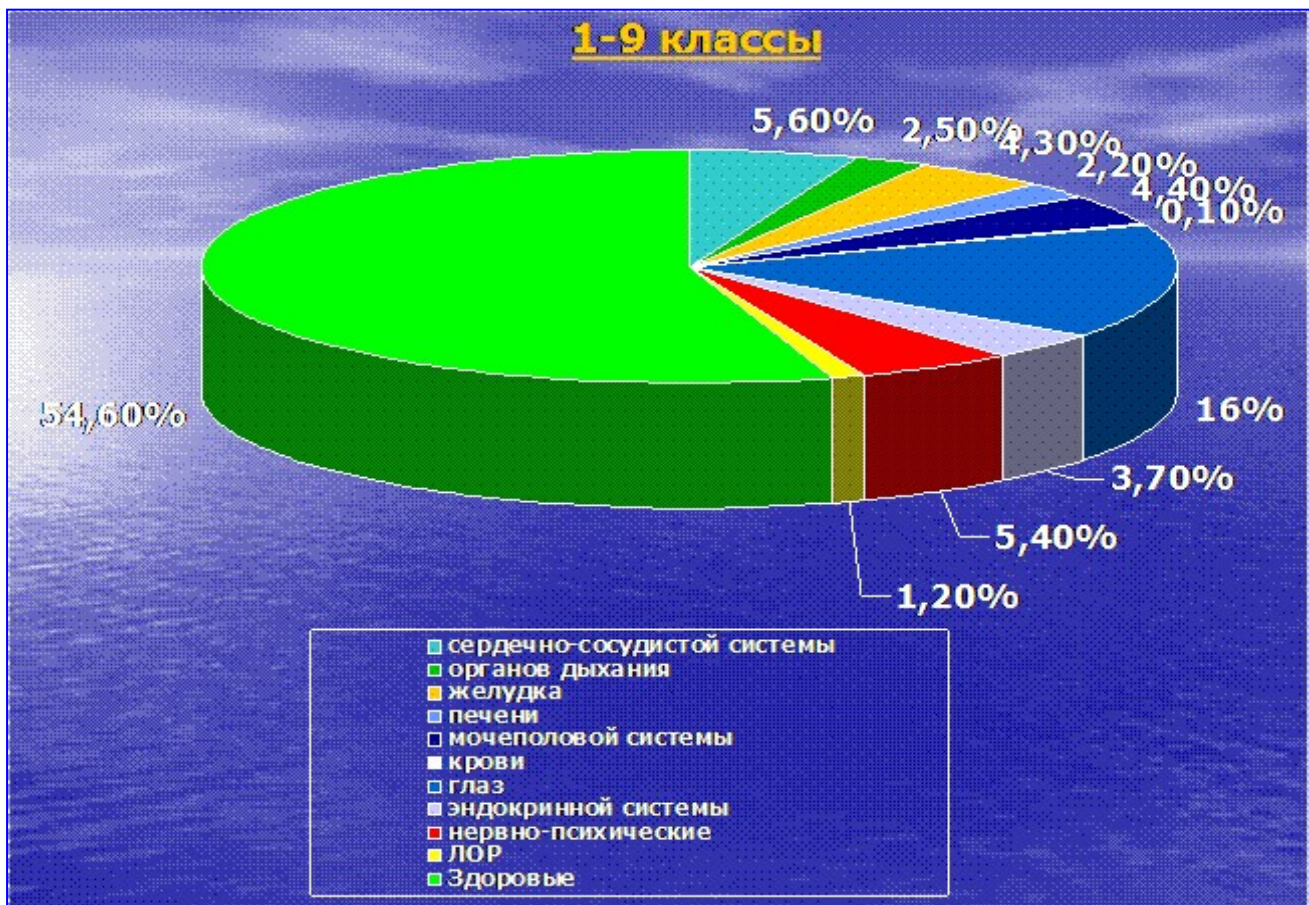
Лихачев Б.Т. называет это *антиотравляющим* воспитанием и понимает под ним процесс формирования у детей осознания опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики, развития нравственно-эстетического отвращения и противодействия пьянству, курению, наркотикам. 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*» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают *систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса*.

## Составляющие здорового образа жизни



К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования детей должно быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения.



### 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, увещания, 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.



## Здоровые дети—здоровая нация

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» - народная мудрость. 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 психологические методы, активизирующие резервные возможности человека: погружение, суггестивные установки (*Суггестия – это не прямое внушение, которое невозможно воспринимать критически, разум не может ему противостоять или просто отбросить и так или иначе оно достигает своей цели. Суггестии быстро проникают в подсознание и могут там жить всю жизнь. На суггестивных приемах основан гипноз*), 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, действующие 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);



## Здоровые дети—здоровая нация

5. *педагогическая артотсихотерапия* - воспитание и оздоровление, основанное на положительных героических поступках, примерах, высоком идеале;
6. *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;
- практическая включённость всех участников образовательного процесса в 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;
- лично 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* (собrania, 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 (презентации, видео и кинофильмы). Кроме того, формы мероприятий должны не только соответствовать поставленным задачам, но и быть интересными для воспитанников, отвечать их запросам и интересам.



## Здоровые дети—здоровая нация

Лучше всего дают разнообразные знания о здоровом образе жизни, формируют их в качестве личности воспитательные мероприятия в форме *реальности*. 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.

Итак, возможные формы проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в учреждениях дополнительного образования детей:

- *беседы*: «Твой режим дня», «Закаливание», «Берегите зрение», «Поговорим о правильном питании», «Красота - залог здоровья», «Пагубное влияние различных «вкусовностей», «Наш нравственный выбор - здоровье», «Правда о наркотиках», «Правильное питание или модная диета» и др.;
- *акции*: «Мир без наркотиков!», «Молодёжь за ЗОЖ!», «Бегом от болезней!», «Эстафета здоровья» и др.;
- *конкурсы рисунков*: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт!», «Символы здоровья» и др.;
- *спортивные игры и соревнования*: «Самый спортивный!», «Чемпионы скакалки и мяча», «Поиграй-ка», «Спортаукцион», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др. Такие виды оздоровления возможны в период работы лагерей, на экскурсиях, в походах;
- *спортивно-развлекательные праздники и конкурсы*: «Праздник здоровья», «Народные игрища», «Богатырь года», «Друзья Мойдодыра» и др.;
- *дискуссии, «круглые столы», проектные работы*: «Проблема ВИЧ - поговорим откровенно», «Сумей сказать «Нет!», «Здоровье - личное дело каждого или государственная проблема?», «Мода и здоровье», «Компьютерные игры: «за» или «против» здоровья», «Счастье и здоровье человека» и др.;
- *лектории*: «Секреты здоровья», «Советы доктора Пилюлькина», «Добрые советы» и др.;
- *дни здоровья*, в том числе 7 апреля - Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма, 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом.

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!»

### 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.



## Здоровые дети—здоровая нация

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 личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребёнка;
- 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 ребёнком 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.



## Здоровые дети—здоровая нация

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.

На 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.



## Здоровые дети—здоровая нация

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 нём.

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.

### Работа с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей

В педагогическом процессе учреждений дополнительного образования детей важно организовать 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 постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей. Призывать чаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать их стремления и хобби.

Самыми распространенными формами работы с родителями являются:

- чтение лекций о гигиене, проведение бесед, родительских факультативов;
- консультирование родителей, имеющих детей осложнённого поведения;
- организация выступлений врачей на родительских собраниях;
- рекомендации об организации режима дня;
- университеты педагогических знаний для родителей;
- дни открытых дверей;
- посещение семьи педагогом.

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.

Работа учреждений дополнительного образования с семьёй предполагает две основные формы: коллективную и индивидуальную.

В основе этих форм должны лежать одобрительные отношения педагогов к инициативе родителей, готовность оказать помощь семье, конкретные рекомендации и советы по возникающим у родителей вопросам.



# Здоровые дети—здоровая нация

С этой же целью проводятся следующие профилактические беседы:

- «Профилактика нарушений зрения»;
- «Об отношениях с окружающими»;
- «Движение для здоровья»;
- «О правильном питании»;
- «Ребенок и компьютер»;
- «Физическое и психическое развитие младших подростков»;
- «Гигиена подростка»;
- «Влияние вредных привычек членов семьи на здоровье детей»;
- «Красота и здоровье»;
- «Влияние средств массовой информации на половое воспитание подростков»;
- «Ранний алкоголизм и наркозависимость, их разрушительное влияние на личность»;
- «Семейные традиции»;
- «Значение режима дня в воспитании детей» и др.

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- воспитанник- 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.



# Здоровые дети—здоровая нация

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. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. - Изд.2-е.- Ростов н /Д: Феникс, 2008.
3. Герасимова В. А. Классный час играючи. Выпуск 6.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Дегтерёв Е.А., Синицын Ю.Н. Управление современной школой. Педагогика здоровья. - Ростов н /Д: «Учитель», 2005.
5. Детская патопсихология. Нарушения психики ребёнка./ Под ред.Э. Мещ, Д.Вольф - СПб., 2003.
6. Программа формирования здорового жизненного стиля./ Сост. Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский - М., 2000.
7. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, №2, 2000.
8. 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, твоё здоровье и твоё окружение.- М.,1997.
2. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями.- М., 1998.
3. Козак О.М. Игры и забавы во время каникул и праздников.- СПб: Лениздат, 2000.
4. Мельничук В.М. Я и моё здоровье. – Новосибирск, 1997.
5. Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье.- Волгоград, 2002.
6. Чумаков Б. Н. Режим дня. - М., 2001.
7. Программа формирования здорового жизненного стиля/ Сост. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский. - М., 2000

# ЦДОД — территория здоровья



Душою красивы и очень  
добры,  
Талантом сильны вы и  
сердцем щедры.

Все ваши идеи, мечты о  
прекрасном,

Уроки, затеи не будут  
напрасны!

Вы к детям дорогу  
сумели найти,

Пусть ждут вас успехи  
на этом  
пути!

Учитель щедро учит нас тому,  
Что очень нужно будет в жизни:  
Терпению, чтению, счету и письму,  
И верности родной Отчизне.

Расцвела, сегодня, школа,  
Многоцветьем ярких астр.  
День учителя приходит  
К нам с улыбкой, в каждый класс.  
Он веселый и задорный,  
Дарит всем веселый смех.  
Ну, так будьте же здоровы,  
Счастья Вам, и долгих лет.



# С Днем Учителя!

Дорогие наши педагоги!

В этот праздник - День учителей -  
Позабудьте все свои тревоги  
И на мир смотрите веселей.  
Вы для нас всегда источник света,  
И ребята все, как сговорясь,  
Вам несут красивые букеты.  
И для них сиянье Ваших глаз -  
Лучшая награда за старанье,  
Лучше, чем любая из похвал.  
И у них одно желанье:  
Только бы доставить радость Вам.  
Ради Вашей искренней улыбки  
И студент, и каждый ученик,  
Вмиг исправит все свои ошибки  
И в дальнейшем их не повторит.  
Вы для всех несете факел знаний,  
Тот, что не погаснет никогда.  
Пусть же Ваши сбудутся желанья,  
Пусть Ваш дом  
не навестит беда!



## Программа «Здоровье» «Психолого-педагогическая защита, оздоровление и развитие учащихся»

2014 – 2019 уч. годы

(подпрограмма к образовательной программе ЦДОД)

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье - первое и необходимое условие развития гармоничной личности. И, если недостаток образования и воспитания можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить труднее или зачастую невозможно. Официальная статистика с каждым годом подтверждает ухудшение здоровья наших школьников. Так, по данным МЗ РФ 90% детей имеют отклонения в состоянии здоровья, а 35% и вовсе хронически больны. Таким образом только примерно 10% детей здоровы. Современная школа способствует дальнейшему ухудшению самочувствия учащихся по разным причинам. Прежде всего, это:

1. Многопредметность.
2. Большой объем и сложность материала.
3. Неадекватные методы обучения.
4. Некомфортная психологическая и пространственная среда.

Неудивительно, что во многих образовательных учреждениях идет поиск здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих сохранение и даже улучшение здоровья школьников.

Наш *Центр дополнительного образования детей* уже несколько лет ищет и находит удачные подходы и решения для создания оптимальных условий как для детей с отклонениями в здоровье, так и для внешне благополучных учеников. Все педагоги Центра направляют свои усилия не только на повышение качества знаний учащихся, но и на сохранение их здоровья. Прерогативой же деятельности администрации является создание здоровьесберегающего образовательного пространства и условий организации учебно-воспитательного процесса.

**Таким образом, цели нашей программы таковы**

1. Создание в Центре функционально-педагогических, материально-технических условий здоровьесбережения.
2. Учет индивидуальных показателей состояния здоровья учащихся.
3. Ведение агитационной и пропагандистской работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни.
4. Создание условий для комфортного обучения глухонемых и слабослышащих детей.
5. Разработка и внедрение мер по поддержанию здоровья педагогов.

**Из основных целей вытекают задачи нашей программы**

- Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния учреждения.
- Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий (при необходимости) и режима дня.
- Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий, сберегающих здоровье.
-



- Работа над своевременной профилактикой отклонений.
- Привлечение системы кружковой, досуговой работы к формированию ЗОЖ учащихся.
- Участие в обобщении опыта, использования его путем ознакомления с работой других учреждений ДОД.

### **Базовыми компонентами на всех ступенях программы является**

1. Формирование ценностного отношения к здоровью и к вопросам здоровьесбережения.
2. Формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи.
3. Формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и спортом.

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

Учебно-воспитательный процесс условно делим на два больших блока:

- *Учебно-педагогический*
- *Оздоровительно-воспитательный*

### **I. Учебно-педагогический блок делится на разделы**

1. *Организация учебно-воспитательного процесса служит для создания условий успешного обучения и сохранения здоровья.*

Включает в себя:

#### **б. организация учебной недели с учетом физиолого-гигиенических требований.**

В рекомендациях гигиенистов к составлению расписания учебных занятий учебная нагрузка должна возрастать от понедельника к среде и несколько снижаться ко второй половине недели. Согласно этому составлено расписание учащихся нашего Центра.

Однако и в течение дня работоспособность детей не одинакова – есть спады и подъемы. Согласно этому, самые продуктивные часы занятий - со второго по четвертый (в первой смене) и со второго по четвертый (во второй смене).

Поэтому более сложные занятия (например, Алгоритмика, программирование, 3D моделирование и анимация и др.) в основном, приходится на этот период. Большое значение имеют перемены для восстановления работоспособности учащихся.

#### **б. контроль за объемом домашнего задания;**

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Специфика нашего учреждения такова, что мы стараемся не использовать эту форму обучения. Но иногда применяются различные виды заданий на дом. Это, например, дифференцированные задания, где каждый школьник сам выбирает объем и сложность. Это позволяет соизмерить домашнее задание с возможностью учащегося.

### **2. Применение здоровьесберегающих технологий**

#### **а. внедрение новых методик преподавания, сохраняющих здоровье.**

Традиционное обучение дает человеку универсальную подготовку, и эффективность его сомнений не вызывает. Однако невозможно отрицать, что оно закономерно нарушает здоровье учащихся.



Главные причины этого процесса, это:

- традиционные технологии научают, а не развивают;
- ориентация на группу в ущерб личности;
- обучение в положении сидя;
- диспропорция соотношения труда и отдыха;
- закрытое, ограниченное пространство.

Пытаясь решить эти проблемы, в нашем учреждении использовали режим динамических поз для учащихся начальной школы. Дети меняют позы за время занятия несколько раз: они сидят за столами, затем пересаживаются за компьютер (несколько раз).

Режим продолжительности стояния-сидения дети вырабатывают сами. Практика показывает, что наиболее оптимальным режимом оказался тот, где дети меняют позу каждые 15 минут. Но при переходе на организацию учебного процесса на основе режима динамических поз следует соблюдать определённые требования.

Таким образом, технология позволяет освободить учащихся от «засиженности», телесного динамического стереотипа и перевести его в более естественное, с точки зрения физиологии, положение.

#### **б. включение игровых, занимательных моментов в учебном процессе**

Активное включение в учебный процесс игровых технологий позволяет не только решить проблемы мотивации и развития, но и здоровьесбережения. В игре независимо от сознания участвуют различные группы мышц.

#### **в. создание благоприятного психологического микроклимата.**

Корректное отношение к ученику со стороны своих сокурсников, доброжелательность и готовность оказать помощь со стороны педагога, а также понимание родителей — та основа, которая позволяет ребенку комфортно чувствовать себя в Центре и является предпосылкой хорошего психического здоровья.

## **II. Оздоровительно-воспитательный блок. Программа "Здоровье"**

Центр разработал и осуществляет программу психолого-педагогической защиты, оздоровления и развития учащихся «Здоровье». Это позволило выбрать приоритеты в работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся и проводить планомерную и систематическую работу по всем направлениям.

### **Структура мероприятий**

#### **1. Организация учебно-воспитательного процесса с учетом его воздействия на организм учащихся:**

- соответствие нормам СанПиНа (составление расписания с учетом изменений работоспособности детей в течение дня и учебной недели, поддержание гигиенических требований в классах, при работе с компьютером);
- контроль над необходимостью и объемом домашнего задания.

Согласно систематически проводимому анкетированию, соблюдаются нормативы времени, отводимого на выполнение различного вида проектов:

педагогами применяются различные приемы, позволяющие соизмерить задание с возможностями учащихся (например, дифференциация).

#### **2. Применение здоровьесберегающих технологий на занятии:**

- Режим динамических поз в группах начальной школы;



- Включение игровых, занимательных моментов в занятие;
- Обязательное проведение физкультминуток на занятиях:
  - танцевально-ритмические;
  - дыхательно-речевые;
  - гимнастика для глаз.
- Создание благоприятного психологического климата (корректность, доброжелательность, помощь со стороны педагога и одноклассников).
- Проведение педагогических советов, семинаров, тренингов на темы здоровьесбережения.

Анализ занятий наших педагогов показал следующие результаты

### 3. Мониторинг состояния здоровья учащихся

Плотность занятия	Виды учебной деятельности	Эмоциональные разрядки	Физкультминутки	Психологический климат	Применение ТСО	Момент наступления утомления
70%	5-7 (по 8-10 минут каждая)	2-3	2 (для глаз и снятия утомления с различных групп мышц)	Положительные эмоции	В соответствии с нормами	30-я минута – начальная школа; 40-я минута – средняя и старшая школа

Мониторинг детей по группам здоровья необходим для планирования здоровьесберегающей деятельности учебного учреждения. Однако, наиболее важна структура хронических патологий у детей. Наиболее часто встречаются нарушения опорно-двигательной системы (сколиозы, плоскостопие), зрительные патологии (близорукость, астигматизм), нарушения в работе сердечнососудистой системы.

### 4. Профилактическая работа

1. Профилактика девиантного поведения (педагоги);
2. Беседы по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек:
  - изучение ПДД,
  - проведение «Занятий здоровья» во всех группах 1 раз в месяц,
  - педагогический лекторий по вопросам здорового образа жизни (с привлечением специалистов),
  - оформление «Уголков здоровья»
  - проведение тематических мероприятий (выпуск газет, конкурс плакатов, баннеров и т.д.).
3. Психологическое сопровождение учебного процесса.

### 5. Физкультурно-оздоровительная работа:

- Физкультминутки на занятиях;
- Обязательные перемены;
- Дни здоровья;
- Подвижные игры на воздухе (во время лагерных смен);
- Организация и проведение экскурсионных поездок учащихся;
- Проведение походов и экскурсий;
- Организация оздоровительных мероприятий.



## Динамика учащихся, отдохавших в оздоровительном лагере «Байт»

Учебный год	Количество учащихся	% учащихся
2009-2010	50	10
2010-2011	40	9.5
2011-2012	50	11

### **6. Санитарно-гигиеническая оценка учебных помещений**

- Влажная уборка классов и коридоров;
- Режим проветривания (на переменах и после занятий);
- Температура (согласно нормам);
- Цветовое оформление кабинетов (с учетом влияния цвета на психоэмоциональное состояние учащихся);
- Уровень озеленения кабинетов и коридоров.

### **Концепция сохранения здоровья предполагает**

- Недопущение дополнительных учебных нагрузок;
- Реализацию активных оздоровительных мероприятий: физических упражнений, игровых занятий;
- Психогимнастику;
- Соблюдение правильного режима труда и отдыха;
- Рекомендации по личной гигиене.

**Основные концептуальные положения программы можно сформулировать следующим образом:**

1. Превращение охраны здоровья учащихся в одно из приоритетных направлений деятельности Центра;
2. Коренное улучшение организации образовательного процесса, исходя из задач укрепления здоровья обучающихся, нормализации учебной нагрузки, создания благоприятной бытовой среды;
3. Разработка научно-методических и организационных основ мониторинга состояния здоровья обучающихся, информационного обеспечения профилактической работы на всех уровнях образования.

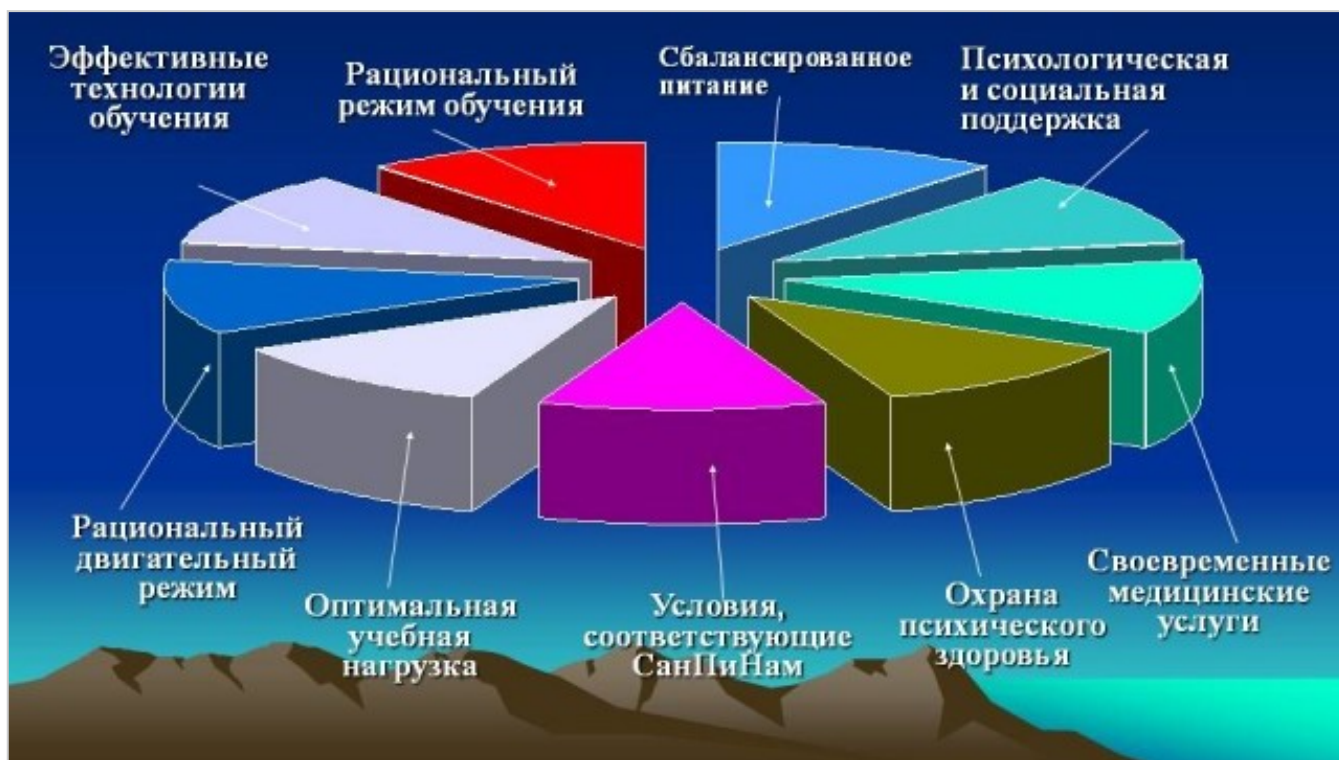
### **С этой целью необходимо осуществить следующие меры**

1. Определить принципы взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса в деле охраны и укрепления здоровья обучающихся; разработать и реализовать вариативные социально-образовательные программы, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни;
2. Определить комплекс мер по формированию у учащихся ценностей здорового образа жизни;
3. Стимулировать выполнение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, полноценное развитие учащихся;

## *ЦДОД—территория здоровья*

4. Существенно улучшить организаторскую и практическую работу по созданию в Центре благоприятных условий для укрепления здоровья и физического развития учащихся, включая упорядочение режима учебных занятий, предотвращение перегрузки заданиями в объединениях, надлежащую постановку контроля за соблюдением санитарных требований;
5. Внести изменения в содержание педагогического образования, направленные на повышение квалификаций педагогов в вопросах охраны здоровья и физического развития учащихся;
6. Существенно улучшить физическое воспитание учащихся, поднять его роль в укреплении здоровья, усилить контроль за улучшением здоровья школьников.

### **Основные факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей в Центре**





**МБОУ ДОД «Центр дополнительного  
образования детей»**

**Октябрь 2014**