**Формирование здорового образа жизни у воспитанников в условиях учреждения дополнительного образования**

(Формирование здорового образа жизни)

Чебодаева Инна Петровна,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО Аскизский РЦДО

В настоящее время здоровье подрастающего поколения является одной из проблем современного общества. Выпустить здорового ребенка из школы – важная задача всех образовательных учреждений. Поскольку ребята после школы проводят свое время в центре детского творчества, необходимо, чтобы содержание занятия, формы организации учебной и внеурочной деятельности являлись бы источником информации о здоровье, здоровом образе жизни.

Одной из важнейших задач, стоящих перед центром детского творчества, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

* в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
* в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
* в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
* в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Известно, что осанка – это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, индивидуального внутреннего мира, душевного состояния, проявления настроения, сформированных черт личности и комфортности положения человека в обществе и окружающем мире.

Позвоночник – это стержень человека. Осанка – фундамент его здоровья. Правильная осанка делает человека красивым. Но правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. Она способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка – залог хорошего физического развития, она дает возможность для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и т.д. Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение – ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности, можно достичь, лишь имея правильную осанку.

Проблема формирования осанки связана с решением ряда практических вопросов: укрепления, профилактики и коррекции состояния здоровья, гармоничного и пропорционального развития мышечной системы и физических качеств, формирование эстетического вида и ценных черт личности, создание душевного покоя у ребёнка.

Занятия в учреждении Аскизского РЦДО иногда требуют от ребёнка продолжительного, неподвижного сидения на рабочем месте. Медики, проводившие исследования по изменению позы детей на уроках, отмечают, что у многих детей в течение занятия наблюдается двигательное беспокойство: дети часто меняли положение ног, туловища, некоторые дети совсем низко наклонялись над стол, другие не опираются на стол. Существует проблема и с определением правильной осанки. Многие учащиеся вообще не имеют представления об осанке, а некоторые не могут объяснить положение спины, а объясняют лишь частично: голова, руки.

Когда обучающиеся переходят в среднее звено, их двигательный режим меняется, возрастает объём статической нагрузки, тогда у обучающихся вхождение в трудовую деятельность протекает особенно долго и напряжённо. Ко всему прочему утомление, вызванное длительным сохранением однообразного положения тела на занятии, приводит к нарушению правильной осанки. Исследованиями установлено, что ещё на начальном этапе школьного обучения возникает синдром «низко склонённой головы».

Двигательный объём должен быть не меньше 8 часов в день. Но, к сожалению, ситуация на многих уроках удручающая и двигательный объём снижен до минимума.

Существует целый ряд мероприятий, проводимых на занятиях в Аскизском центре детского творчества.

1. Гимнастика, с целью профилактики нарушений осанки

2. Физкультурные минутки (1-2 раза за занятие)

3. Физкультурные (динамические) паузы

4. Пальчиковая гимнастика

5. Гимнастика для глаз

6. Закаливающие процедуры и т.д.

Одной из важнейших задач, стоящих перед Аскизским центром детского творчества, является сохранение здоровья детей.

1. Можно  считать, что здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – он умеет преодолевать усталость, справляется с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;

г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

д) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

1. Здоровье обучающегося зависит от правильной организации учебной деятельности:

а) строгая дозировка учебной нагрузки;

б) построение занятия с учётом динамичности обучающихся, их работоспособности;

в) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота);

г) благоприятный эмоциональный настрой.

1. Педагог должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Следует помнить, что у ребят преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача педагога – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха. Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести согласие притязание ученика и его возможности. У обучающихся развита способность улавливать эмоциональный настрой педагога, поэтому с первых минут занятия, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиться эмпатия, т.е. умение сопереживать.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что педагог, как и врач, должен придерживаться принципа «Не навреди!»

**Литература**

1. Елизарова Л.Н. Оздоровительная работа в начальной школе/ Л.Н.Елизарова, С.Н.Чирихин// Начальная школа. - №9.- 2000. – с.93.
2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра/Е.П.Митина//Начальная школа. - №6. – 2006.- с.56.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/Н.К.Смирнов.- М.:АПКПРО. – 2002.- с.10.