

здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста обеспечивается совместной деятельностью родителей, детей и педагогов, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Библиографический список

1. Никанорова, Т. С. Здоровячок Система оздоровления дошкольников / под. ред. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. -М.: Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007. - 96с.
2. Широкова, Г. А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / учебное пособие / Г. А. Широкова. – М.: Феникс 2009. – 222 с.
3. . Ятьяева, Н. М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО // Молодой ученый. – 2018. – №2. – С. 161-163. – URL <https://moluch.ru/archive/188/47710/> (дата обращения: 25.10.2018).

Калабина А.А., Калабин А.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
г. Екатеринбург, Россия

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОХРАНЕНИЮ И
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ
КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы по формированию культуры здоровья, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих в процессе занятий в спортивной секции клуба по месту жительства.

Ключевые слова: клуб по месту жительства, здоровье, дополнительное образование, здоровьесберегающие технологии, культура здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние, полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье – главная ценность в жизни каждого человека. Абсолютно все без исключения хотят быть сильными и здоровыми. Но сегодня проблема сохранения здоровья детей, подростков и молодёжи одной медициной не решается. Таким образом, «здоровьесберегающее пространство» клуба по месту жительства включает в себя совместную деятельность педагогов дополнительного образования, родителей и самих воспитанников. Немаловажную

роль играют структуры социального взаимодействия, обеспечивающие занятость воспитанников в различных областях.

Большинство детей регулярно посещают различные кружки и спортивные секции в рамках дополнительного образования, а значит, сохранение, укрепление их физического и эмоционального здоровья – дело не только школьных учителей, но и семьи, и педагогов дополнительного образования.

В нашем клубе по месту жительства сложилась система работы по формированию культуры здоровья, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Много лет работает сплоченный коллектив профессионалов не только в своей специализированной направленности, но и в воспитательной работе.

Главную цель мы видим в формировании у воспитанников ценностного отношения к своему здоровью, воспитании культуры здорового образа жизни, в приобщении к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной формой организации образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, на котором закладываются основы здорового образа жизни. Педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии: личностно ориентированные, развивающие, информационные, игровые, соревновательные и т.д. или их элементы в образовательном процессе.

Опытные педагоги всегда чувствуют момент наступления усталости воспитанников и четко выполняют гигиенические требования к организации занятия, это осуществляется через выбор количества и смен видов деятельности, разнообразие и чередование методов и приемов, наличие эмоциональных разрядок, уместность применения игровых технологий, а также контроль самочувствия и поддержание эмоционально благоприятного климата.

Деятельность, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий: занятия в кружках различных направленностей; занятия в клубе свободного общения; проведение часов здоровья; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий; организацию дней здоровья.

Здоровьесберегающая деятельность организована на основании совершенствования системы физического воспитания с учетом индивидуаль-

ного подхода к воспитанникам, а также проведенного мониторинга физической подготовленности занимающихся.

Консультационная работа с родителями (законными представителями) включает: беседы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.; организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.; формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье.

Просветительская работа с воспитанниками по профилактике различных форм зависимостей включает: разработку комплекса мероприятий профилактической направленности с учётом возраста детей, подростков и молодёжи; формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым; устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье; организацию активных форм досуга.

Во время информационных минуток и инструктажей по безопасности жизнедеятельности воспитанники получают необходимые знания об основах безопасной жизнедеятельности человека. Узнают об опасных и вредных факторах различного происхождения, о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях для формирования конкретных навыков и моделей поведения, обеспечивающих сохранность жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта.

Экологическое воспитание направлено на формирование у воспитанников бережного отношения к окружающей среде. Здоровый человек может жить лишь в экологически чистом окружении. Воспитанники с удовольствием участвуют в экологических акциях, очищают и благоустраивают территорию клуба и городских парков.

Одним из направлений работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников является ежегодная организация лагеря с дневным пребыванием детей во время летних каникул. Его посещают как воспитанники клуба, так и учащиеся школ микрорайона.

Формирование привычек здорового образа жизни осуществляется не только через перечисленные направления, но и через развитие творческих способностей воспитанников, обеспечение разумно организованного досуга. Благодаря хорошему оснащению клуба сегодня наши воспитанники имеют возможность заниматься такими играми, как аэрохоккей, большой настольный футбол, настольный теннис, просматривать и обсуждать тема-

тические видео-материалы и собственноручно созданные ролики на современной аппаратуре, уютно расположившись в комнате релаксации. В клубе имеется тренажерный зал, который оборудован в том числе современными спортивными тренажерами – велотренажеры, беговые дорожки, ортопедические тренажеры, эллипсоиды. Воспитанники с активной гражданской позицией посещают клуб свободного общения и участвуют в различных социальных акциях и культурно-массовых мероприятиях. Всё это позволяет удовлетворить интересы воспитанников, позволяет каждому раскрыть свои способности.

Здоровый во всех отношениях человек счастлив, ибо имеет возможность совершенствоваться, получать удовлетворение в процессе учебы и труда. Работа по сохранению и укреплению здоровья детей должна быть основана на совместной деятельности всех участников социального взаимодействия, и это будет способствовать только тому, чтобы подрастающее поколение развивалось, было здоровым, сильным и умным. Педагогам очень важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основываясь на их заинтересованности в учебе, дополнительных занятиях, соответствующих индивидуальным интересам и склонностям каждого. Насыщенная, интересная и увлекательная жизнь ребёнка станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья.

Канивец А. О., Пермьяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Описываются особенности развития организма, психологические изменения, а также состояние всех систем организма в подростковом (пубертатном) периоде. Раскрыты характерные отличия пубертатного периода, которые должны учитываться при построении тренировочного процесса.

Ключевые слова: подростковый возраст, гендерные особенности, темперамент, тренировочный процесс.