**Использование одного из методов интерактивного обучения и воспитания по здоровьесбережению в практике работы педагога дополнительного образования**

Здоровьесберегающая деятельность в дополнительном образовании

направлена на развитие культуры здорового питания и навыков здоровой жизни

учащихся, воспитание ответственности за здоровье, и здоровье окружающих

людей. Сегодня мы, взрослые, очень нуждаемся в формировании и поддержании

интереса к своему здоровью, и здоровью своих детей. Родители - первые, кто

ответственен за жизнь детей и их здоровье. Но сегодня все мы можем говорить о

том, что здоровье еще не стоит на первом этапе всего потребления человека.

Таким образом, у многих родителям не всегда может быть положительный

пример здорового образа жизни, для детей. Всё это из-за того, что у родителей всегда находится уйма причин: то не хватает времени, то много работы. Но бывает, что, то свободное время родители начинают неправильно

использовать. Вместо прогулок на воздухе родители предпочитают

многочасовой просмотр телевизора, вместо правильного питания бургеры и пирожное.

«Родители – первые педагоги. Они должны следить за основами физического, психического и морального развития ребенка, - говорится в законе Российской Федерации «Об образовании». Но очень редко родители не понимают, как нужно приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни, во-первых, это:

* естественные факторы среды, например: - Чистая вода;
* солнечный свет, лучи ультрафиолетового света;
* чистый воздух;
* фитонциды растений, поскольку естественные способности природы являются привычными компонентами природной среды, необходимыми для человеческой жизнедеятельности.

Помимо этого, ребёнок нуждается в спокойном, доброжелательном

психологическом климате. Присутствие ребенка при ссоре родителей приводит к возникновению невроза или ухудшению уже существующих нервных нарушений. Все это значительно снижает защитную способность организма ребенка. Если учитывать это, то всегда нужно пытаться быть с хорошим настроением. Помните: стоит улыбаться – сразу становится легче.

Взрослым нужно не только защитить ребенка от вредных воздействий, но

создать условия, способствующие увеличению защитной силы ребенка и его

способности к работе. И здесь важным является правильный режим дня.

Режим укрепляет детей, помогает формированию множества полезных умений, обучает их определенному темпу. Прогулки являются одним из важнейших элементов дневного режима. Это самый эффективный вид оздоровления, он хорошо восстановляет функциональные возможности организма, прежде

всего, работоспособности. Пребывание на воздухе повышает сопротивляемость

организма, закаляет.

Правильное питание включает в себя продукты, богатые витаминами A, B, C, D,

минеральные соли кальция, фосфора, железа, меда и белка.

Для детей важно сформировать интерес к здоровью собственных органов. Чем скорее ребенок осознает, как строится человеческое тело, узнает, как важно

закаляться, двигаться, правильно питаться, спать, тем скорее приобщиться к

здоровому образу жизни. Если ребенок насильственно принужден заниматься

спортом и соблюдать санитарные правила, то он быстро теряет к этому интерес.

Немаловажно играть с детьми. Чем более успешно ребёнок будет играть в

сюжетно-ролевых играх, тем лучше в школе он будет работать. Игра отлично

подготовит для школы.

Чтобы укрепить здоровье эффективны прогулки и бег, которые защищают организм человека от заболеваний. Они оказывают тренирующий эффект и помогают закалять организм.

Моя программа образования Экологического парламента состоит из 6 блоков и один из блоков «Берегите здоровье с молодым! » включает теоретическое и практичное усвоение обучающихся привычек здоровья, пропаганду и просветительскую деятельность членов Экологического парламента среди своих сверстников о формировании основ здоровья.

В рамках Дня здоровья, Дня профилактики курения, Дня профилактики СПИДа,

Дня профилактики наркомании, Дня оборота наркотиков и Всемирного Дня

здоровья экологические волонтеры - члены парламента, организуют мероприятия, реализуют проекты по борьбе с ПАВ, выпускают листовки, плакаты, организуют радиопередачи, выставки, театрализованное представление.

В рамках учебного процесса мы совместно с детьми проводим пропаганду ЗОЖ в досуговых и массовых мероприятиях, проводящих различные интерактивные методы. Интерактивная образовательная деятельность - это в первую очередь диалоговая образовательная деятельность, в которой педагог и обучающиеся оказывают взаимодействие между собой и направлены на совместное решение общей, но важной для каждого задачи.

Таким образом, в течение последних двух учебных лет на базе школы мы с

детьми организовывали и проводили:

* Акции «Неделя здоровья». Акция представляет собой игровую среду, которая

создается на некоторое время в коллективе, классе, образовательном

учреждении. Целью этого мероприятия стало расширение знания

младшего школьного возраста о полезном для здоровья, мотивация учащихся к соблюдению правил здорового питания, раскрывание творческих потенциалов участников мероприятия;

* Театрализованный спектакль «Удивительный путь в мир здоровой жизни»

Участники лекции рассказали школьникам о важности витаминов для

укрепления здоровья, о правильном питании. Готовясь выступать перед

учителями, ребята совместно с родителями изготавливали костюмы и

аксессуары, которые необходимы для репетиции;

* Проект здоровья «Курить – здоровье вредит! », ребята в ходе проекта проводили опрос школьников по проблеме курения, выступали перед собратьями с пропагандой здоровья, выпустили информационную ленту «Опасности для

курения», показали видеоролик о курении. Участники проекта

продемонстрировали опыт «Губительные сигареты»: ребята убедились

наглядно, какой вред наносит курения. В конце проекта состоялось публичное

сжигание символической сигарет на дворе школы;

* Объединение приняли участие в региональном конкурсе

социальной рекламы «Творим добро», где одна из целей – популяризация

здоровой жизни. Участники должны были представить свои команды, рассказать

свою общественную деятельность, показать видеоролик о проводимых

мероприятиях по позитивному образу жизни. Создание видео является одним из

самых востребованных для обучающихся методов интерактивности, поскольку

они являются детьми Интернета, и уже давно воспринимают визуально

информацию;

* Акция «День добра», посвященная формированию в школьников

взаимопониманий. В школе мероприятие проводили члены экологического

парламента. Организаторы мероприятия рассказали ребятам о том, как люди

встречают друг друга по разным странам мира и желают здоровья и наглядно

демонстрируют ритуалы поздравлений.

Все эти мероприятия проводятся для детей и родителей.

Подготовка информации, оформление стенда, выступление перед собратьями,

каждый ребенок обобщает всю информацию с родителями даже через несколько

минут. И это уже комплексная, совместная работа, помогающая не только

ребенку вести здоровую жизнь, но и родителям не забывать об этом.

В результате того, что учащиеся участвуют в экологических мероприятиях, они

развивают такие личностные качества как пропаганду экологии и

здоровый образ жизни.

Результатом воспитания экологической культуры станет реализация модели

выпускников, имеющих экологическую культуру.