**МБУДО «Центр детского творчества»**

**Ново-Савиновского района г. Казани**

**ДОКЛАД**

**“Культура здоровья**

**как одна из составляющих**

**образованности”**

**Составили:**

**Новиков Сергей Викторович,**

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории.

**Новикова Светлана Леонидовна,**

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории.

**Казань 2017**

Наиболее актуальным вопросом для обучения и воспитания детей в системе дополнительного образования на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Основу формирования развивающейся личности человека составляет духовно-нравственное воспитание.

Образование эффективно при системном, целенаправленном развивающем подходе педагога дополнительного образования к ученикам. В юном возрасте у человека намного динамичнее и продуктивнее формируются навыки и мировоззрение. Образование способствует расширению кругозора, приобретению знаний и умений, формированию социальной личности. Культура здоровья в любом возрасте формирует у человека трудолюбие и дисциплинированность. Здоровый образ жизни сегодня это залог активной жизненной позиции.

Во многом педагогам дополнительного образования, к которым дети приходят на занятия по своему личному выбору и зову сердца, представляется уникальная возможность повлиять на формирование здоровой культуры подрастающего поколения. Культура является определяющим фактором в формировании системы ценностей детей и умения расставить правильные приоритеты. Важно руководствоваться принципом – все хорошо, что в меру.

В своей работе на уроках мы совмещаем изучение нового материала с повышением общей физической подготовки. Проводим в летнее и зимнее каникулярное время спортивно-тренировочные сборы. Программа сборов включает в себя не только разноплановые тренировки, но и эстетическую развлекательную программу на свежем воздухе.

Культура здоровья включает в себя: культуру образа жизни, культуру питания, физическую культуру. Каждый из элементов этой культуры необходим, но не достаточен для сохранения и укрепления здоровья.

Нравственная и физическая культура определяет состояние здоровья человека, а значит и его более высокую социальную востребованность. Духовное здоровье человека, психическое, физическое — являются необходимыми факторами для достижения более высокого уровня культуры.

Культура здоровья как проявление развитой общечеловеческой культуры, включает осознание человеком высокой ценности своего здоровья. Сегодня получили широкое распространение сайты и интернет ресурсы с недопустимой информацией о причинении вреда своему здоровью для подрастающего поколения. Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут. Именно дети и подростки наиболее подвержены влиянию всего нового и непознанного. И педагог дополнительного образования имеет возможность сформировать личность, которая может отличить “конфету от пустышки, независимо от красивого фантика”. Культура здоровья предусматривает понимание необходимости охраны здоровья и его укрепления как непременного условия успешной самореализации человека. Результат работы педагога дополнительного образования в отношении формирования личности ученика можно будет оценить только со временем. Культура здоровья человека – это, прежде всего, экологическая культура в широком её понимании, опирающаяся на гармонию всех проявлений человеческой деятельности и её взаимоотношений с окружающим человека обществом и природой.

Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Сегодня человека со средним или высшим образованием, но практически не знающего ничего о своем здоровье и как его поддерживать, можно считать малокультурным. В целом ускоряющийся ритм жизни позволяет быть успешным только психологически устойчивому и физически здоровому человеку. Культура здоровья, воспитанная с детства, позволяет выйти из трудных и стрессовых ежедневных ситуаций с наименьшими потерями.

Формирование культуры здоровья нужно начинать с дошкольного детского возраста, проводя развивающие занятия с детьми в наиболее доступной для понимания игровой форме. Такие же занятия по формированию культуры здорового образа жизни должны проводиться и на всех этапах обучения подрастающего поколения, основанные в дальнейшем уже на осознанном отношении к своему здоровью и внимательному отношению к окружающим.

На своих занятиях педагог дополнительного образования может сформировать у учеников достаточную мотивацию для интереса изучения и применения здорового образа жизни. Необходимо создать иммунитет к негативному влиянию избыточной не по возрасту или просто недопустимой информации. Методы простого и строгого запрета в условиях глобальной информированности и доступности информационных ресурсов уже не работают. Постараться помочь выработать психологически устойчивую жизненную позицию и духовно-нравственные ценности, которые помогут в личностном росте и развитии детей.

На своем личном примере, возможно, воспитывать детей в духе категорического неприятия вредных привычек (курения табака, употребления алкогольных напитков, приёма наркотиков), а также – в атмосфере абсолютной недопустимости любых форм и проявлений асоциального поведения.

Основой воспитания культуры здоровья учащихся является формирование активной жизненной позиции, трудолюбия и творческого развития личности. Здоровый и трезвый образ жизни позволит в дальнейшем наиболее широко раскрыть свои потенциальные возможности к самореализации.

Основу патриотического воспитания составляет формирование образования гражданина, заинтересованного в её процветании и в благополучии нашего народа, в здоровье и счастье каждого человека.

Например, оздоровительная система йоги в Индии это не только физические упражнения и философия, это и образ жизни, и система питания, это и целая религия.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье — это радостное отношение к трудностям.

“Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Самая суть чисто человеческого здоровья – это когда его неудержимо тянет сказать и сделать что-то хорошее для другого человека.” Пришвин М.М.

**«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам»**

Литература:

1. Бахтин Ю.К., Сопко Г.И., Пазыркина М.В. Научный журнал – молодой ученый, №4, 2012.
2. [Скумин В. А.](http://ru.science.wikia.com/wiki/%D0%A1%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B8%D0%BD,_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) [Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке](http://old.rsl.ru/view.jsp?f=1016&t=3&v0=%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B8%D0%BD+%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80+%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87&f=1003&t=1&v1=&f=4&t=2&v2=&f=21&t=3&v3=&f=1016&t=3&v4=&f=1016&t=3&v5=&cc=a1&i=9&ce=4). — Новочебоксарск: Терос, 1995. — 132 с. — 500 экз. — [ISBN 5-88167-003-5](http://ru.science.wikia.com/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:BookSources/5881670035).
3. [Скумин В. А.](http://ru.science.wikia.com/wiki/%D0%A1%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B8%D0%BD,_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87), Бобина Л. А. [Концепция учения о культуре здоровья. Учебное пособие](http://biblus.ru/Default.aspx?book=197h1b49j0). — Чебоксары: Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012. — 36 с. — [ISBN 978-5-88167-037-5](http://ru.science.wikia.com/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F:BookSources/9785881670375).
4. Верхорубова О. В., Лобанова Н. А. [Многообразие определений феномена «культура здоровья» как показатель его многогранности в педагогическом образовании](http://cyberleninka.ru/article/n/mnogoobrazie-opredeleniy-fenomena-kultura-zdorovya-kak-pokazatel-ego-mnogogrannosti-v-pedagogicheskom-obrazovanii) // Вестник Томского государственного педагогического университета : Научный журнал. — Томск: 2012. — № 5.
5. Береснёва, З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». М. Творческий Центр Сфера, 2005г.- 31с.
6. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.-1999.-221с.