**Н.Н. Дорофеева,**

старший методист

МБУДО «ЦВР г. Челябинска», г. Челябинск

**Формирование здорового образа жизни в системе дополнительного образования на примере МБУДО «ЦВР г. Челябинска**

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья детей в настоящее время является одним из приоритетных направлений деятельности учреждений дополнительного образования, так как важно найти такие способы организации обучения, которые бы не только соответствовали возрастным психофизиологическим и социальным особенностям воспитанников, влияли бы на их нравственное и эстетическое совершенство, но и устраняли бы перегрузки и обучали основам здорового образа жизни. Это целенаправленный, систематический и организованный процесс, который способствует формированию представлений о здоровьесбережении.

Учреждение дополнительного образования являются той базовой площадкой для каждого ребенка, где он восполняет недостающий внутренний энергетический баланс через занятия любимым делом. Видеть красивого, умного и здорового ребенка – желание не только родителей, но и педагогов.

Вопрос о комфортные самочувствия ребенка является самым важным. Поэтому ПДО трудятся над созданием постоянного детского коллектива, насколько это возможно. Ребенок идет к нам и находится в творческом объединении, поскольку ему интересно, и до тех пор, пока интересно. Дети и подростки, приходящие к нам, реализуют свои творческие стремления, они находят здесь так необходимый для всех психологический комфорт. У детей, особенно с стрессонеустойчивым здоровьем, ярко выражена потребность в особом внимании, в адекватной оценке своих стараний и усилий, через интересующие их направление. А направлений в ЦВР 4:

- физкультурно-спортивное

- социально-гуманитарное

- техническое

- художественное

Эти направления включают в себя здоровьесберегающие технологии. Педагог, проводя занятие, всегда помнит о сохранении здоровья своих воспитанников.

Так, **на занятиях танцевальной студии** используются упражнения для исправления дефекта стопы, укрепления мышц спины, стопы, рук, для поддержания правильной осанки. Танцы развивают мышление, эмоциональность, воображение, память.

**Занимаясь оригами, бисероплетением, вязанием, рисованием** дети стараются представить героев своих будущих работ в движении (изображение птиц, животных, людей). Занятия таким творчеством снимают агрессию, а положительные эмоции, которые при этом испытывает ребенок, благотворно влияют на его нервную систему, развивают мелкую моторику рук, координацию движений.

**На занятиях в театральном коллективе, вокальном кружке** проводится гимнастика для губ и языка, работа над артикуляцией звуков, что исправляет дефекты речи, снимается комплекс неполноценности.  На занятиях часто меняются виды деятельности: инсценировка, движение, пение, танец, импровизация.

**Творческие объединения спортивной направленности** совершенствуют ранее изученные приемы, комплекс упражнений по профилактике опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сутулость, искривление позвоночника).

**На занятиях по легоконструированию** развивают пространственное мышление, умение планировать, развивают смекалку, изобретательность, настойчивость к работе, трудолюбие и терпеливость. В перерывах педагоги применяют упражнения по профилактике опорно-двигательного аппарата.

Кроме занятий в творческих объединения проводятся познавательные и профилактические мероприятия, мероприятия спортивной направленности, в которых очень активно участвуют наши обучающиеся (это: игровые и спортивные программы, шахматные турниры, День здоровья и другие).

**Здоровьесберегающие технологии** обеспечивают развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, искусством, спортом.

**Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:**

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, технологии эстетической направленности, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.**

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, профилактические беседы на тему «ЗОЖ»).**

**3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.**

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

**Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.**