**Здоровьесберегающие технологии в подростковых клубах Фрунзенского района г. Саратова.**

По данным ВОЗ уровень здоровья человека лишь

* на 10-15 % связан с деятельностью системы здравоохранения,
* на 15-20 % обусловлен генетическими факторами,
* на 25 % его определяют экологические условия и
* на 50-55 % - условия и образ жизни человека.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Образ жизни - это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека.

 Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

Дополнительное образование в подростковых клубах предоставляет большое разнообразие возможностей использования здоровьесберегающих технологий. Оно не только обеспечивает занятость школьников на основе интересов, но широко применяет индивидуальный подход к ребёнку. (**Подростковый клуб «Дружба»)** Ведётся работа по социализации подростков. Она охватывает слои детей с ослабленным родительским контролем.

Рассмотрим **технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса и технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся**. На занятиях налажена рациональная организация учебного процесса:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Факторы занятия | Рациональный уровень (норма) | Показатель уровня гигиенической рациональности занятия |
| 1. | Санитарно-гигиенические условия занятия: воздушно-тепловой режим; освещенность;  чистота и эстетика кабинета, соответствие мебели росту обучающихся; цветовая гамма кабинета. | Соответстветствуют нормам СанПИНа | Соответстветствуют нормам СанПИНа |
| 2. | Плотность занятия | 75-80% | 80% |
| 3. | Количество видов учебной деятельности | 4-7 | Лекция, упражнение, ролевая игра, дискуссия, рефлексия, анализ и обсуждение проблемы, разминочная игра. |
| 4. | Средняя продолжитель-  ность различных видов  учебной деятельности | Не более  10 мин. | 10 минут. |
| 5. | Наличие физкультминуток | На 20-35 мин. урока  по 1 мин. | Наличие разминочных игр для снятия напряжения и смены деятельности. |
| 6. | Психологиче­ский климат | Преобла­дают поло­жительные эмоции | Преобла­дают поло­жительные эмоции |
| 7. | Наступление утомления учащихся | Не ранее 40 минут | После 1 ч.15 мин. |
| 8. | Взаимоотно­шения «учи­тель-ученик», стиль обще­ния | Демократи­ческий | Демократи­ческий |

* соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной нагрузки уча­щихся – расписание занятий ДТК составлено согласно штатному расписанию и утверждено ДЮЦ;

наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно сопровождаться с изменением позы ребёнка.

* широко применяются методы и методики обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся - игровые технологии, а также большой выбор нетрадиционных форм самих занятий (**«Старт»)**.
* **(Подростковый клуб «Орлёнок», «Сокол»)** Занятия художественно-эстетической направленности со школьниками младшего и среднего школьного возраста прививают вкус и воспитывают культуру взаимоотношений.
* используется физкультурно-оздоровительная направленность деятельности клуба. (**Подростковые клубы «Варяг», «Молодёжный», «Универсал», «Луч», «Антей», ПШ**). Они помогают ребятам проявить себя в секциях общей физической подготовки, ушу, греко-римской борьбы, спортивного ориентирования и спортивного альпинизма, мини-футбола.
* Проводится просветительско-воспитательная работа с учащимися – профилактика асоциальных явлений. (**Подростковый клуб «Бригантина»)** В 2013-14 учебном году одной из них стала экспериментальная программа профилактики табакокурения и алкоголя для старшеклассников, апробированная на учащихся школы-интерната №1 (V вида). После этого мы разделили эти две программы и продолжили работу по профилактике табакокурения для отдыхающих ДООЦ «Восход» старшего школьного возраста. Программа состояла из одного 1-часового занятия с беседами, играми и просмотром видеоматериалов. Эта программа охватила 99 человек. После чего мы, педагоги, сделали вывод: те, кто не начинал курить, утвердились в своем мнении, те, кто уже курил, задумались, но курить не бросили.

Но это всё – телесное. Все мы знаем: не изменив сознание, не искоренив вредные привычки, болезнь не излечить. Поэтому нужно духовное здоровье.

В Уставе ВОЗ дано определение здоровья — «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

А что есть духовное благополучие? То есть духовность? На этот вопрос помог ответить Шалва Александрович Амонашвили.

*«Что есть духовность? Что есть духовная жизнь?*

*Я не осмелюсь дать вам определение этих понятий, а только могу поделиться своим субъективным пониманием их.*

*Духовность есть некая целостная система таких составляющих, как:* ***чувства****, возвышающие человека (любовь без условностей, доброта без условностей, совесть, справедливость без пристрастий, сопереживание, сострадание, красота и т.д. и т.п.);* ***мысли****, возвышающие и облагораживающие человека (мысли светлые, направленные на благо и созидание, а не озлобляющие и разрушающие);* ***ответственность*** *за свои мысли, за свою речь, за свои поступки;* ***единение*** *в человеке сердца и разума;* ***вера в Творца****… Можете дополнить этот перечень составляющих духовности.*

*Духовная жизнь – это вся деятельность человека в своем внутреннем мире, где строятся планы на будущее, где свершаются деяния, где складываются отношения, лелеется совесть, чувства любви и т.д. Живя в духовном мире, человек творит, созидает, может быть и разрушает, душит… Сперва в своем внутреннем мире человек должен свершить подвиг хотя бы сто раз, чтобы потом, когда настанет время, свершить этот подвиг во внешнем мире один раз. Кто трус внутри, тот во внешнем мире героем не станет. Мы живем духовно, когда мечтаем, когда видим сны, когда молимся, когда каемся, когда нас мучает совесть и т.д. Духовная жизнь мне представляется в тысячу раз богаче, чем жизнь внешняя, проявленная».*

«Обучение доставляет ребёнку всевозможные знания, развивает психические способности, память и мышление, но не культивирует в нём нравственных и духовных начал. Весь смысл гуманного воспитания – есть воспитание духа».

Исторический опыт убеждает, что духовно-нравственное воспитание имеет огромную роль в сбережении здоровья человека и целого общества.

Давно замечено: с ростом комфорта и уровня безопасности в каком-либо сообществе его члены, забывающие об общих опасностях и чрезмерно увлекаемые личными интересами, теряют необходимые для единства коллективистские качества, сообщество в целом теряет духовное здоровье, а с ним и его жизнеспособность.

Так, одним из определяющих признаков духовного здоровья западноевропейских народов в период индустриальной эпохи стало стремление к личному успеху и материальному богатству не только через личное трудолюбие, но и за счёт военного и экономического порабощения соседей и отсталых колониальных народов. Экспансия западноевропейцев позволила им увеличивать свою жизнеспособность и обеспечивать за чужой счёт постоянство роста своей цивилизации, комфорта, уровня безопасности и численности населения.

Другим примером духовного здоровья народа может служить 8-вековая история России. Жизнеспособность русского народа в суровых природных условиях, под ударами свирепых завоевателей зиждились на свойственных русским коллективизме, самоотверженности, пренебрежении к личному богатству, уважении к окружающим соседним народам. Эти качества русского народа способствовали добровольному, на равных условиях, объединению с ним соседних народов и повышению общей безопасности таким, отличным от Запада, образом.

В случае потери народом духовного здоровья его расцвет сменяется упадком, а затем и уходом его с мировой сцены. Наиболее яркий пример из истории – римляне, потерявшие духовное здоровье в избыточном комфорте за счёт порабощенных народов, что лишило их единства и воли в борьбе за существование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Духовное здоровье** | Включенная интуиция, спонтанное поведение, альтруизм, толерантное мышление и поведение. | Может проявляться в личностной деградации, желании манипулировать другими людьми, отсутствии интуитивных решений, в чувстве глубокого одиночества |

Духовно-нравственное здоровье понимается как способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни.

Происходящие несколько лет назад в стране политические и социально-экономические изменения оказали серьезное влияние на все стороны жизни и деятельности людей. Сформировались новые установки и ценности, появились непривычные критерии оценок тех или иных фактов, процессов, явлений. Это привело к изменению ценностных ориентаций молодежи, деформированию ранее существовавших убеждений и взглядов. Размытость понятий «долг», «честь», «духовность» вносит свой негативный вклад в морально-психологическое состояние учащихся. Основными причинами, обусловившими появление данной проблемы, являются следующие:

- значительное ослабление в общеобразовательных школах работы по духовно-нравственному, патриотическому и гражданскому воспитанию учащихся;

- прогрессирующая дезорганизация жизни российских семей вследствие социального расслоения общества, безработицы, разрушения сложившихся нравственно-этических норм и традиций семейного уклада, что привело к ослаблению воспитательной функции семьи и в том числе – самоустранению большей части родителей от духовно-нравственного воспитания юных граждан;

- введение конституционного запрета на цензуру в средствах массовой информации резко расширило и преобразило информационное поле, в котором происходит воспитательный процесс. В условиях легкой доступности информации и материалов, распространяемых через прессу, телевидение, радио, интернет и др., на детей и молодежь обрушивается поток низкопробной продукции, пропагандирующей праздный образ жизни, насилие, преступность, наркоманию;

Система дополнительного образования детей, ориентированная на свободный выбор и освоение обучающимися дополнительных образовательных программ, предоставляет наряду с общеобразовательной школой и, по-моему, в большей степени, значительные возможности для современного решения задач духовно-нравственного воспитания. Цель дополнительного образования – развитие мотивации детей к познанию и творчеству, содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамичном обществе, приобщение к здоровому образу жизни.

Что же могут предложить подростковые клубы для взращивания духовного здоровья ребенку?

В п**одростковом клубе «Сокол»** идет процесс воспитания искусством – через технику рисунка, мозаики, батика и бумажной пластики – к высоким вершинам миропонимания, понимания себя, мужского и женского предназначения, единства с природой.

Программу духовно-нравственного воспитания на основе изучения общечеловеческих ценностей «Капельки света» предлагает **подростковый клуб «Бригантина».** Общечеловеческие ценности:

**истина** – говорить правду, признавать равенство, стимулировать познания и самопознания, оптимизм, единство мысли, слова и дела;

**правильное поведение** – не брать чужого, не нарушать обещания, не ссориться, говорить спокойно, не говорить плохо о других, содержать тело, мысли и язык в чистоте, уважать учителей, родителей, старших;

**мир** – мягкость, вежливость, умение прощать, дисциплина, уравновешенность, удовлетворенность, настойчивость, терпение;

**любовь** – доброта по отношению к животным, любовь ко всем, дружба, помощь другим, радость;

и **ненасилие** – непричинение вреда, не обижать других, работа в команде, понимать ценность другого человека, его мнения, другой культуры, не употреблять в разговоре плохие слова.

Темы занятий: «Кто я?», «Семья», «Чистота тела и языка», «Скромность», «Послушание», «Дружба», «Благодарность», «Любовь к земле» т.д.

И обязательно в занятии присутствует творческая работа – творческая мастерская. Польза её неоспорима: она активизирует творческий потенциал, стимулирует воображение, является средством самовыражения, укрепляет чувство уверенности, развивает моторику и художественные навыки, способствует повышению дисциплинированности, терпения и настойчивости и т.д.

По словам мудрого учителя: «То, о чём думает голова, должно быть критически рассмотрено сердцем, должно быть критически рассмотрено сердцем, а затем правильные решения должны быть выполнены руками. В этом и состоит основной и конечный результат образования».

Результатом программы стал итоговый поход в лес на Кумысную поляну, где прошла игра по станциям «В поисках жемчужин мудрости». Нам помогали наши друзья и родители. На пяти станциях ребята, проходившие программу, добывали эти жемчужины у костюмированных сказочных персонажей. По отзывам участников, игра прошла весело, интересно, отдохнули ребята и родители и душой и телом.

**«Принцип гуманной педагогики базируется на любви к человеку, на вере в лучшее, что заложено в душе человека и в надежде, что благодаря мастерству это лучшее прорастет и даст всходы».** К. Ушинский.

Важную роль в духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения играет личность педагога. Потому что учатся наши дети не тому, что мы говорим, а тому, что мы делаем.

Великий мудрый сказал: Существует три типа учителей: те, кто объясняют, те, кто жалуются, те, кто вдохновляют. Давайте зададим себе вопрос: кто я?

Есть два типа творческого учителя: **Скульптор – отсекает всё лишнее, садовник взращивает всё лучшее.**

«Мы должны быть для подростков примером богатства духовной жизни, лишь при этом условии мы имеем моральное право воспитывать» Василий Александрович Сухомлинский.

Поэтому ещё раз можно повторить старую добрую истину: «Хочешь изменить мир – измени себя». Каков учитель – таков и ученик. Какие мы - такие и наши дети. Давайте становиться лучше, и пусть за нами следуют наши ученики.