Кученова Татьяна Николаевна

Педагог-организатор

ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»

**Доклад на конференцию «Формирование здорового образа жизни»**

**(из опыта работы).**

Сегодня, как никогда, актуальна проблема сохранения здоровья детей и молодёжи, формирования здорового образа жизни. К сожалению, быстрый рост городов, плохая экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, большая учебная нагрузка отрицательно сказываются на здоровье подрастающего поколения. Работа по формированию здорового образа жизни детей ложится не только на плечи родителей, врачей, учителей, но и педагогов учреждений дополнительного образования, так как привычки, сформированные в детском и юношеском возрасте, зачастую сохраняются на всю жизнь. Важную роль имеет информирование детей о вреде курения и употребления алкоголя, правильном питании, необходимости занятий физическими упражнениями и спортом, о способах выхода из стрессовых ситуаций, значении крепкого сна, мерах закаливания и личной гигиены.

В учреждениях дополнительного образования данную работу можно осуществлять через организацию тематических мероприятий. Так, например, при проведении познавательно-игровой программы «Экология», которая проходила в ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском» 07июня 2022г, дети познакомились с работой прибора нитрат-тестер, измерили содержание нитратов в различных продуктах питания, овощах и фруктах, провели эксперименты по уменьшению содержания нитратов, определили меры предосторожности при употреблении тех или иных продуктов, составили рацион питания.

Участвуя в спортивно – оздоровительной программе «В здоровом теле здоровый дух» 18марта 2022г., ребята смогли не только проверить свою физическую форму и спортивную подготовку, но и совершенствовать свои координационные способности, гибкость тела, быстроту реакции, выносливость и ловкость. Особый интерес у детей вызывали командные игры и конкурсы, в которых главным условием было умение общаться в коллективе и взаимодействовать друг с другом. Перед началом игр дети сами определили свою задачу: главное-участие, а не победа. И стремились выполнять её на протяжении всего времени. Кроме того, ребята самостоятельно разработали упражнения утренней гимнастики и составили свой режим дня.

Познавательно - развлекательная программа «Будьте здоровы!», посвященная Дню медицинского работника, которая проводилась в ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском» 14июня 2022г., познакомила ребят с особенностями профессии врача. Ребята научились оказывать первую помощь при травмах, узнали названия различных медицинских приборов, симптомы некоторых болезней, какие заболевания вызывают вредные привычки такие, как курение и употребление алкоголя, что такое «Болезни грязных рук», самостоятельно определили правила личной гигиены.

Таким образом, вовлекая детей в игровую деятельность при проведении различных тематических мероприятий, мы имеем возможность пропагандировать здоровый образ жизни, позитивный настрой на занятия физической культурой и спортом, способствовать искоренению вредных привычек, развитию благоприятного психоэмоционального состояния, укреплению здоровья детей в целом.