**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(из опыта работы)**

Загулова Галина Валентиновна

методист МБУ ДО ЦСК «Притяжение» г. Иваново

[g.zagulowa@yandex.ru](mailto:g.zagulowa@yandex.ru)

Шильцов Игорь Владиславович

педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦСК «Притяжение» г. Иваново

shiltsov\_iv@icloud.com

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования установки на здоровый образ жизни посредством вовлечения детей и подростков в спортивные объединения разнообразного профиля. Содержание статьи раскрывает возможности использования образовательных ресурсов учреждений дополнительного образования для формирования позитивной социализации подрастающего поколения.

**Актуальность.**

Концепция развития дополнительного образования до 2030года определила приоритетные цели: условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определяет немаловажные задачи:

-формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;  
создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Здоровье ребенка – это процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, его оптимальной работоспособности и социальной активности.

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности.

Главными составляющими здорового образа жизни являются: правильное питание, отказ от вредных привычек, минимизация стрессовых состояний и занятия спортом, соблюдение норм гигиены и режима дня.

Негативные факторы, негативно влияющие на здоровье:

-неполезное питание (чипсы, напитки-энергетики и др.);

-чрезмерное увлечение компьютерными играми и гаджетами;

-вредные привычки (курение, алкоголь);

-сокращение двигательной активности;

-отсутствие культуры досуга.

Очень многие подростки подвержены всем этим негативным соблазнам, которые приводят к весьма негативным последствиям. Среди подрастающего поколения здоровыми можно считать не более 10-12%. В начальной школе около 50% детей имеют хронические заболевания, в старших классах -60-70%. Основные заболевания относятся к болезням опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы. По результатам анкетирования 90% всех школьников в системе ценностей приоритетным считают здоровый образ жизни, но это не соответствует действительности. Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

Многие трудности детского и подросткового периода связаны с формированием отношения к здоровью у ребенка на предыдущих этапах. Если до подросткового возраста отношение к здоровью у ребенка было неадекватным, то при добавлении трудностей собственно переходного периода ситуация чаще всего становится критической.

Здоровый образ жизни подростка определяется, как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье, как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения, как здорового человека на основе постоянной двигательной активности, неприятия вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни весьма полезно для физического и психосоматического укрепления здоровья ребенка. Улучшается общая физическая подготовленность подростка и, как результат, организм переносит нагрузки легко. У занимающегося физическими упражнениями чаще хорошее самочувствие, настроение и сон.

Педагоги МБУ ДО ЦСК «Притяжение» проводят активную работу по реализации важнейшего приоритета государственной политики России - популяризации здорового образа жизни, воспитанию здорового поколения посредством развития массового спорта. В центре созданы благоприятные условия для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха в социализации. Педагогами ЦСК «Притяжение» разработана и успешно реализуется система организации досуга и физического воспитания обучающихся.

Вся работа ведется по следующим направлениям:

* спортивное;
* оздоровительное;
* досуговое;
* социально-педагогическое.

Основные задачи, решаемые в период обучения по программам любой направленности: организация физической активности и развитие физических качеств; формирование волевых и морально-нравственных качеств личности; развитие коммуникативных компетенций и социализации личности в окружающем социуме; организация активного полезного досуга, соблюдение гигиены и режима дня, правил питания; отказ от вредных привычек.

**Спортивное направление.**

Занятия в объединениях спортивного направления положительно сказываются на здоровье подростка. Во время занятий он учится преодолевать, как физические слабости, так и психологические. Например, ребенок, занимающийся футболом, постепенно избавляется от страха перед ударами, учится воспринимать проигрыш не как поражение, а как стремление в дальнейшем повысить свой физический уровень.

Кроме того, спорт развивает быстроту принятия решения. Это хорошо видно в любых командных играх, соревновательных спаррингах УШУ, карате, соревнованиях по настольному теннису и бадминтону. Такие занятия помогают подростку снять болезненную застенчивость, развивают волевые качества, помогают научиться быстро ориентироваться в ситуации общения и успешно адаптироваться в своей среде. В результате повышается его самооценка, и ребенок начинает чувствовать себя гораздо лучше и спокойнее.

Важно правильно подобрать профиль занятия спортом ребенку. Ребенка не нужно «ломать», а, напротив, стоит попытаться разглядеть в нем его уникальные задатки. Только тогда спорт поможет развить те самые замечательные личностные качества, о которых он мечтает. И в этом педагогам помогают психологи, проводя с детьми тестирование.

В течение учебного года помимо учебных занятий, педагоги проводят с детьми соревнования по каратэ, футболу и мини-футболу, волейболу, настольному теннису и другие. Кроме проведения спортивных соревнований, в Центре организуются спортивно-развлекательные мероприятия: цикл спортивных мероприятий: «Здоров будешь, все добудешь»; семейные старты: «Крепка семья - крепка Россия», «Мама, папа, я – спортивная семья»; зимняя спортивная игра «Веселая лыжня»; эстафета «День веселых испытаний»; «Солдатская эстафета», «День физкультурника».

**Оздоровительное направление.**

Образовательные учреждения призваны, Так как современное общество предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, оздоровительное направление нашего учреждения призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Оздоровительное направление включает в себя проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности; профилактику вредных привычек; профилактику травматизма; профилактику простудных заболеваний; профилактику безопасного поведения на дороге; пропаганду здорового образа жизни.

На «Днях здоровья» дети в игровой форме закрепляют полученные знания по валеологии, участвуют в викторинах по профилактике вредных привычек. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья подростков, поэтому мы пытаемся создать систему, которая поможет обучающимся сохранить здоровье в дальнейшем. В течение года проводятся с обучающимися циклы бесед: «Уроки осторожности и хорошего поведения», «Мы за здоровый образ жизни», «Секреты здоровья и правила питания»; конкурсы рисунков, направленных на агитацию здорового образа жизни, беседы о здоровье, гигиене и правилах питания: «Береги здоровье смолоду».

Так же в рамках системы воспитания здорового образа жизни обучающихся активно ведутся профилактические работы по травмобезопасности, объединяющую деятельность преподавателей, родителей, сотрудников ГИБДД и других участников данного направления работы. Для закрепления знаний детей по предупреждению травматизма проводятся: викторины по правилам безопасности: на дороге, на воде, оказанию первой медицинской помощи; встречи с инспекторами ГИБДД; видео-презентации по правилам дорожного движения.

**Досуговое направление.**

Одно из направлений досуговой деятельности – это работа с педагогически запущенными детьми. Педагоги стараются наполнить их жизнь позитивным содержанием, чтобы предотвратить возможность осуществления противоправных действия с их стороны.

Из наблюдений и тестирования этих детей мы видим, что чем активнее ребенок вовлечен в различные культурно-досуговые мероприятия, тем он более социально-адаптирован. Досуг – это деятельность, которая дает ребенку возможность:

- заняться любимым делом, познавательно развиваться;

- создать жизнерадостное и оптимистическое настроение, которое способствует улучшению психосоматического состояния здоровья;

- почувствовать радость совместного участия в праздничных мероприятиях;

- укрепить здоровье и иммунитет.

Ранняя профилактика запущенности - возможность решения проблемы естественными педагогическими средствами, что представляется нам наиболее рациональной и гуманной. Данную задачу наш педагогический коллектив решает посредством организации досуговой деятельности детей.

Цель досуговых мероприятий связана, прежде всего, с созданием условий для развития общей культуры обучающихся, раскрытия их творческой индивидуальности, формирования положительной "Я"- концепции.

Для достижения поставленных целей проводятся следующие мероприятия: день семьи; работа детского оздоровительного лагеря; клуб веселых и находчивых нашего двора; интеллектуальные битвы; сезонные игры: «В гостях у осени», «Зимние проказы», «Весна красна», «Вот и лето пришло» и другие. Для организации и проведения мероприятий активно привлекаются родители.

**Социально-педагогическое направление.** В результате педагогического наблюдения за детьми педагоги выявляют детей с трудностями в общении: агрессивных, конфликтных, с неадекватным поведением, которое порой носит асоциальный характер. Поэтому с такими детьми педагоги работают в содружестве с психологом. Задача психолога и педагогов - своевременное предотвращение отчуждения подростков от социальных институтов и профилактика негативного влияния макро- и микросреды на него.

Для закрепления результатов работы психолога педагоги организуют встречу подростков с инспектором детской комнаты милиции на тему: «Закон России един для всех» об уголовной ответственности несовершеннолетних. Интересно проходят акции «Ветеран живет рядом», «Помощь приюту ЗОО-37», «Трудовой десант», уроки мужества. Работая в содружестве с родителями, педагоги стараются привлечь их для участия в акциях, играх, беседах, праздниках, конкурсных программах.

По результатам работы в течении 2022-2023 учебного года был разработан и проведен мониторинг, в котором приняли участие 452 обучающихся. Он показал, что в начале 2020 высокий уровень сформированности здорового образа жизни имели только 35 обучающихся (7,7%), а низкий – 417 обучающийся (92,3%), тогда как в конце года высокий уровень сформированности здорового образа жизни уже имели 158 обучающихся (34,9%), а низкий – 294 обучающихся (65,1%).

Как мы видим, процент детей, имеющих низкий уровень сформированности здорового образа жизни уменьшился на 27%.

При проведении диагностики в первую очередь учитывались возрастные и индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности детей.

Таким образом, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания. Учреждение дополнительного образования сегодня может быть важнейшим звеном такой социализации подрастающего поколения, взяв за ведущие принципы реализацию системы здоровьесберегающей образовательной деятельности.

**Информационные источники**:

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФиС, 2014 .
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 2015.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 2010.
4. Вишневская Е.Л. и др. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни. М., 2014.
5. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5