***Гречин Андрей Геннадиевич***

***МБОУ ДОД ДЮЦ №1***

***г. Иваново***

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

Для достижения цели Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года необходимо решение такой задачи, как повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.[4]

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.[1] Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности.

В подростковом периоде преимущественно происходит формирование характера. Подростки не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.[2]

На  состояние  здоровья обучающихся оказывают влияние  окружающая среда, питание, режим труда и отдыха, внутришкольные и  внутрисемейные отношения, физическое воспитание и уровень развития медико-санитарной помощи. Однако не последнюю роль в этом вопросе и поведение самого подростка.

 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.[3]

 Многие трудности этого 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.

 Подростки не всегда обладают умением отстоять свою позицию, бывают психологически не готовы к возможным последствиям, не могут предвидеть отдалённые результаты своих необдуманных действий и поступков.[2]

Формирование здорового образа жизни весьма полезно для общего укрепления здоровья ребенка. Улучшается общая физическая подготовленность подростка и, как результат, организм переносит нагрузки легко.[3] У занимающегося физическими упражнениями чаще хорошее самочувствие, настроение и сон.

 При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом подросток находится в хорошей форме в течение длительного времени. Физическая  культура и спорт выступают, как необходимая часть образа жизни обучающихся. Понятие «здоровый образ жизни» и спорт – неразделимы.

Педагоги МБУ ДО ДЮЦ № 1 проводят активную работу по реализации важнейшего приоритета государственной политики России - популяризации здорового образа жизни, воспитанию здорового поколения, развитию 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.

**В процессе работы педагоги решают следующие задачи:**

- «формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитию культуры здорового питания»[4];

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, использование потенциала спортивной деятельности для профилактики вредных привычек и асоциального поведения;

- формирование устойчивого положительного отношения обучающихся к пониманию приоритетности своего здоровья;

- «содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей»[4];

- внедрение современных методов мониторинга здоровья.

 **Вся работа ведется по следующим направлениям:**

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

 **Спортивное направление** дает детям уверенность в себе, эмоциональную устойчивость и целеустремленность – те качества, которые мечтает развить в себе каждый человек. И обучающийся действительно может изменить себя с помощью регулярных занятий спортом. Занятия спортом дают возможность детям реализовать себя в различных командных видах спорта, являются позитивной формой общения для них, позволяют подростку успешно адаптироваться в своей среде.

В течение года педагоги проводят с детьми соревнования по каратэ киокункай, футболу, волейболу, настольному теннису, бадминтону, стритболу. В августе широко отмечается «День физкультурника». В спортивном празднике участвуют дети из всех объединений ДЮЦ.

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, а также в экстремальных тренировках. Такие занятия помогают подростку снять болезненную застенчивость, помогают научиться быстро ориентироваться в ситуации общения. 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 ДЮЦ, проводя с детьми тестирование.

**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».

Работа по спортивному направлению включает и психолого-коррекционную работу с детьми-дезадаптантами. Психолог дает рекомендации родителям и педагогу, как работать с каждым из этих детей.

**Оздоровительное направление** необходимо потому, что именно образовательные учреждения призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения, так как современное общество предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью.

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»; конкурсы рисунков на асфальте, направленных на агитацию здорового образа жизни: «Всем миром на борьбу с дурманом», «Где дым там и огонь»; беседы о здоровье, гигиене: «Береги здоровье смолоду».

Педагоги разработали и внедрили в действие единую педагогическую систему профилактической 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** актуально потому, что среди детей, посещающих спортивные объединения, есть педагогически запущенные дети. Педагоги стараются наполнить их жизнь позитивным содержанием, ведь иначе, если не работать с этой категорией обучающихся, то это может вылиться в противоправные 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;

- почувствовать радость совместного участия в праздничных мероприятиях;

- укрепить здоровье и иммунитет.

Путь ранней профилактики запущенности, возможность решения проблемы естественными педагогическими средствами представляется нам наиболее рациональной и гуманной. И досуговая деятельность решает эту задачу.

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

**Для достижения конкретных результатов в работе проводятся** следующие мероприятия: день семьи; работа детского оздоровительного лагеря; клуб веселых и находчивых нашего двора; сезонные игры: «В гостях у осени», «Зимние проказы», «Весна красна», «Вот и лето пришло». Исключительную помощь в организации и проведении мероприятий оказывают 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 ассоциальный 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, создание проектов по озеленению территории ДЮЦ. Работая в содружестве с родителями, педагоги стараются привлечь их для участия в акциях, играх, беседах, праздниках, конкурсных программах.

 **В ходе реализации задачи по формированию здорового образа жизни ожидаются следующие результаты:**

1.Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

2.Стимулирование внимания обучающихся и их родителей к вопросам здоровья, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

3.Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

Для подведения итогов работы психологи проводят диагностику уровня сформированности у подростков здорового образа жизни.

На первом этапе у обучающихся выявляют начальный уровень сформированности здорового образа жизни. На втором этапе выявляют формирование у подростков здорового образа жизни при занятиях спортом.

**По результатам работы в течение полугодия 2015-2016 учебного года был проведен мониторинг** сформированности у подростков здорового образа жизни, в котором приняли участие 772 обучающихся. Он показал, что в начале года имели высокий уровень только 35 обучающихся (5%), а низкий – 321 обучающийся (42%), тогда как в конце полугодия высокий уровень сформированности здорового образа жизни уже имели 94 обучающихся (12%), а низкий – 236 обучающихся (31%).

Как мы видим, количество детей, имеющих низкий уровень сформированности здорового образа жизни уменьшился на 11%, а высокий уровень - увеличился на 7%.

**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.

**Список литературы**

1. Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью / П.Дрибинский // Воспитание школьников.-2008.-№8.-С.28-33
2. Кириллина, В.И. Критерии сформировнности личностных представлений школьников о здоровом образе жизни / В.И. Кириллина // Современные гуманитарные исследования .-2006.-№5.- С.237-245
3. Макеева, А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков / А.Г.Макеева // Биология в школе.-2008.-№1.-С.3-7
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года