***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.