

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Быть здоровым – замечательно, но непросто. Это целая наука, и одно из ее направлений – формирование здорового образа жизни детей: установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей приобрела особую актуальность и внесена в приоритетное направление федеральной политики государства в области национальной безопасности России.

Очень важно в подростковом возрасте первоначально сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни. Наиболее результативно такую работу можно проводить в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля. Система дополнительного образования детей Российской Федерации сегодня по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно органично сочетает в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования Российской Федерации и Федеральной программе развития образования. В учреждениях дополнительного образования детей наиболее эффективно внедряются социально-педагогические модели деятельности и образа жизни, поскольку традиции, стиль и методы работы этих учреждений максимально учитывают особенности социума; они способствуют духовному и физическому росту, социальной адаптации детей и молодежи к изменяющимся условиям жизни. Все это усиливает интерес родителей в целом к внешкольной деятельности детей, подтверждает необходимость серьезного пересмотра содержания, форм и методов деятельности учреждений дополнительного образования детей, в которых работает много высококлассных специалистов. К тому же учреждения дополнительного образования имеют несравненно большие по сравнению с общеобразовательными учреждениями возможности по введению новых образовательных программ, увеличению сроков обучения, привлечению к обучению детей специалистов различных направлений.

Актуальным направлением развития и совершенствования воспитания в системе дополнительного образования детей сегодня является оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни	Нездоровый образ жизни
1. Регулярная физическая и двигательная активность	1. Гиподинамия
2. Сбалансированное питание	2. Нарушение режима питания
3. Удовлетворенность работой (учебой), физический и духовный комфорт	3. Неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление
4. Полноценный отдых	4. Неполноценный отдых
5. Высокая медицинская активность	5. Низкая медицинская активность
6. Активная жизненная позиция	6. Социальная пассивность

