

Кармастин Сергей Владимирович

педагог дополнительного образования

КОУ «Порецкий детский дом имени И. Н. Ульянова»

с. Порецкое, Чувашская Республика

DOI 10.21661/r-587922

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

***Аннотация:** статья посвящена формированию здорового образа жизни у воспитанников детских домов. Обосновывается необходимость комплексного подхода, объединяющего воспитательную, медицинскую и психологическую деятельность для сохранения физического и психического здоровья детей-сирот. Определены цели и задачи: повышение мотивации к ЗОЖ, развитие социально-коммуникативных навыков и профилактика вредных привычек. Сделан вывод о необходимости системных межведомственных усилий и внедрения современных педагогических программ для гармоничного развития детей в условиях социального риска.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, культура здоровья, дети-сироты, образование, физическая активность, мотивация, профилактика вредных привычек, воспитание, здоровье, благополучие, социальные навыки, гигиена, режим дня, эмоциональный интеллект, жизненные интересы, позитивный пример.*

Введение.

Формирование здорового образа жизни у детей-сирот и детей без попечения родителей является актуальной задачей современного общества. В данной работе рассматривается опыт педагога дополнительного образования, направленный на развитие у этой категории воспитанников навыков, способствующих укреплению физического и психологического здоровья.

Профилактика вредных привычек занимает центральное место в образовательной деятельности. Основываясь на личных наблюдениях и практике, я уде-

ляю внимание формированию у детей критического отношения к алкоголю, табаку и наркотикам через беседы, игровые тренинги, спортивные мероприятия. Важной частью работы становится развитие мотивации к здоровому образу жизни, что достигается через раскрытие ценности собственного здоровья и обозначение последствий негативного выбора. Таким образом, у детей формируются сознательные установки, препятствующие развитию зависимостей.

Организация интересного и насыщенного досуга способствует занятости свободного времени и снижению риска негативных влияний. Работа ведется в спортивных секциях, адаптированных под интересы и возможности воспитанников. Важно, что занятия строятся с учетом индивидуальных психологических особенностей детей и направлены не только на физическое развитие, но и на укрепление командного духа, развитие коммуникационных навыков и формирование чувства ответственности. При таком подходе каждый ребенок чувствует себя значимым и успешным.

Оценка эффективности педагогических методик осуществляется через регулярное наблюдение за поведением учащихся, анализ их посещаемости занятий и результатов физических тестов. По итогам практики можно констатировать позитивные сдвиги в формировании позитивного отношения к здоровью, повышении уровня физической активности и снижении числа случаев нарушения дисциплины.

В дальнейшем планируется расширять спектр направлений дополнительного образования, включать современные технологии дистанционного обучения и разрабатывать специализированные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Роль дополнительного образования в формировании здорового образа жизни у детей-сирот.

Внеучебная деятельность занимает значительное место, поскольку именно она предоставляет возможности для развития неформальных навыков, формирования позитивных жизненных установок и укрепления личностных ресурсов. Дополнительное образование в этом контексте становится эффективным меха-

низмом, позволяющим компенсировать дефициты, возникающие в результате социальных и семейных проблем, с которыми сталкиваются данные воспитанники.

Внеучебная деятельность здесь не ограничивается стандартным освоением программ, она направлена на создание безопасной и поддерживающей среды, где дети могут реализовать себя, почувствовать свою значимость и научиться заботиться о своем здоровье.

Дополнительное образование способствует развитию у детей умения организовывать свое свободное время, выбирая активные и полезные формы досуга, которые включают физическую активность, творческие занятия и коммуникативные практики. Такая организация досуга становится средством профилактики социально нежелательных проявлений и позволяет формировать привычки, направленные на поддержание здоровья.

Важным аспектом дополнительного образования является создание условий для развития социальных навыков и адаптации в коллективе. У детей, выросших в условиях лишения семейного тепла и поддержки, часто наблюдается дефицит умений взаимодействия и доверия. Педагогическая деятельность направлена на формирование сплоченности, взаимопомощи и сотрудничества, что способствует не только психологическому комфорту, но и формированию здоровой модели поведения. В этом смысле внеучебная работа играет роль своеобразного социального тренажера, без которого невозможно обеспечить полноценное развитие ребенка.

Таким образом, дополнительное образование выполняет роль комплексной системы, способствующей формированию у детей-сирот навыков здорового образа жизни через организацию свободного времени и создание условий для всестороннего развития.

Профилактика вредных привычек: задачи педагога дополнительного образования.

Основная задача педагога дополнительного образования в профилактике вредных привычек заключается в формировании у воспитанников осознанного

отношения к собственному здоровью и вредным воздействиям пагубных привычек. Для этого создаются условия, при которых дети получают достоверную информацию о последствиях употребления табака и наркотиков. Информирование строится на основе понятного и доступного диалога, где акцент делается не только на фактах, но и на личном опыте, эмоциональном восприятии рискованных ситуаций.

Одним из ключевых направлений работы является развитие навыков критического мышления и способности к самостоятельному принятию решений. Педагог стимулирует воспитанников анализировать свои действия и их возможные последствия, формирует умение противостоять социальному давлению и манипуляциям со стороны сверстников и взрослых. Для этого используются методики обсуждения в малых группах, ролевые игры, что позволяет проработать реальные жизненные ситуации в безопасной среде.

Педагог также способствует формированию у детей позитивных моделей поведения, опираясь на пример здорового образа жизни и позитивного социального взаимодействия. Важно демонстрировать доступные альтернативы вредным привычкам, показывать, как можно удовлетворять потребности в общении, эмоциональной поддержке и самоутверждении без использования наркотиков или табака. Особое внимание уделяется развитию эмоциональной компетентности, что помогает воспитанникам лучше понимать и выражать свои чувства, а также справляться с внутренними конфликтами без обращения к разрушительным способам.

Кроме того, педагог выстраивает систему поддержки и взаимопомощи среди детей, способствуя формированию дружеских отношений на основе доверия и взаимного уважения. Такая атмосфера снижает риск возникновения ситуаций, в которых подростки пытаются компенсировать дефицит внимания или чувствуют давление к употреблению вредных веществ. Взаимодействие строится на активном слушании, поддержке инициатив и совместном обсуждении правил поведения.

Организация свободного времени через спортивные секции.

Организация свободного времени воспитанников учреждений для детей-сирот и детей без попечения родителей через спортивные секции является одним из наиболее эффективных способов занять их внимание и направить энергию в позитивное русло. В структуре дополнительного образования такие формы деятельности предоставляют детям возможность раскрыть свои интересы, развить физические способности и научиться взаимодействовать в коллективе. Важно, что участие в этих объединениях происходит не формально, а с учетом личных предпочтений и возможностей каждого ребенка, что повышает уровень вовлеченности и удовлетворенности процессом.

Через совместную деятельность дети приобретают новые знания, учатся ставить и достигать цели, что способствует развитию самооценки и личной ответственности. Такие занятия помогают переключить внимание с деструктивных интересов и укрепляют навыки планирования своего времени, что необходимо для успешной профилактики вредных привычек.

Спортивные секции играют ключевую роль в физическом развитии и закладывают фундамент здоровых привычек. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях учат дисциплине, настойчивости и работе в команде. Для многих воспитанников спорт становится источником положительных эмоций и средством снятия внутреннего напряжения. Кроме того, физическая активность способствует улучшению общего самочувствия и формирует ощущение контроля над собственным телом, что повышает мотивацию к сохранению здоровья и сопротивлению вредным влияниям.

Еженедельные командные игры и соревнования замещают нездоровые формы самореализации. Наши воспитанники в течение прошедшего года приняли участие в 21 мероприятии спортивной направленности. За прошлый год 45 воспитанников по 9 видам спорта занимали призовые места на соревнованиях районного, республиканского и межрегионального уровня, количество призовых мест составило 30. Посредством чего отмечено снижение интереса к вредным привычкам, усиление мотивации к здоровому образу жизни и рост доверия к взрослым. Увеличивается доля воспитанников, охваченных дополнительным

образованием – плавание, настольный теннис, армрестлинг, баскетбол. В полном объеме в детском доме реализуется муниципальная дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности «Футбол».

В ходе обучения на занятиях с воспитанниками применяем следующее.

1. Физкультурно-оздоровительные технологии, которые были направлены на тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

2. Защитно-профилактические технологии, связанные с выполнением санитарно-гигиенических требований.

3. Стимулирующие технологии, которые позволяют использовать ресурсы собственного организма для выхода из нежелательного состояния.

Таким образом, спортивные секции становятся не просто занятиями по интересам, но и важными элементами комплексной профилактической работы. Они создают условия, в которых дети получают не только навыки и знания, но и опыт позитивного взаимодействия, что служит основой для дальнейшего внедрения воспитательных техник.

Эффективность педагогических методик: оценка результатов работы.

Оценка эффективности комплексной модели педагогической работы в условиях дополнительного образования для детей-сирот и детей без попечения родителей показала значимые положительные сдвиги как в физическом состоянии воспитанников, так и в их социальной адаптации. Анализ результатов, полученных за период внедрения разнообразных мероприятий, свидетельствует о росте уровня физической активности, улучшении показателей здоровья и формировании устойчивых поведенческих стратегий, направленных на сохранение благополучия.

Данные мониторинга физического развития демонстрируют увеличение средней выносливости, улучшение координации движений и общей моторики. Регулярное участие в спортивных секциях и активных играх способствовало стабилизации показателей пульса, снижению частоты стрессовых проявлений и

укреплению иммунной системы. Эти изменения напрямую влияли на повышение самооценки детей и их уверенности в собственных силах, что стало одним из факторов успешной социализации.

С точки зрения социальной адаптации наблюдалось укрепление коммуникативных навыков, повышение уровня самостоятельности и ответственности. Воспитанники, участвовавшие в тренингах по самоорганизации, демонстрировали более конструктивное поведение в коллективе, умение разрешать конфликты и выстраивать позитивные отношения с сверстниками и педагогами.

Результаты анкетирования и бесед с участниками программы подтвердили формирование у детей осознанного отношения к вредным привычкам. Многие указали на повышение мотивации к ведению здорового образа жизни. Дети отмечали доступность и интересность форм занятий.

Особый интерес представляет динамика изменений у воспитанников с различным уровнем изначальной социальной дезадаптации. Анализ показал, что даже дети с серьезными первоначальными трудностями достигли заметных успехов, что подчеркивает значимость индивидуального подхода и комплексного характера работы. Это дает основания для утверждения, что модель педагогического сопровождения, включающая физическое развитие, социальные тренинги и воспитание здоровых жизненных ориентиров, является эффективной и перспективной.

В совокупности полученные результаты служат основой для дальнейшей оптимизации программ дополнительного образования с учетом выявленных особенностей и потребностей воспитанников. Тактика регулярного мониторинга и гибкой корректировки методов позволяет повышать качество педагогического воздействия и улучшать показатели здоровья и социальной адаптации детей-сирот и детей без попечения родителей.

Заключение.

В ходе выполнения данной работы была изучена и обобщена педагогическая практика по формированию здорового образа жизни у детей-сирот и детей

без попечения родителей в рамках дополнительного образования. Основная проблема связана с уязвимостью этой категории детей.

Для решения этой проблемы поставлены задачи: определить роль дополнительного образования в укреплении здоровья и профилактике негативных явлений, выявить психосоциальные особенности воспитанников, разработать и реализовать комплекс педагогических мероприятий, направленных на организацию свободного времени и развитие социальных компетенций, а также оценить эффективность применяемых методик и подготовить рекомендации по совершенствованию системы дополнительного образования.

Рассмотренные в работе разделы раскрыли значимость дополнительного образования как среды, способствующей развитию у детей сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Особое внимание уделялось профилактике вредных привычек через спортивные секции, которые стали факторами социальной интеграции и позитивного досуга.

Таким образом, опыт, представленная методика и результаты исследования обосновывают эффективность целенаправленного и системного подхода к формированию здорового образа жизни у детей, лишенных семейного попечения. Это открывает перспективы для создания комплексных образовательных моделей, способствующих социальной адаптации и личностному росту воспитанников, а также обеспечивающих им возможности для полноценного и здорового развития в обществе.

Список литературы

1. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты / Л.Г. Борисова, Г.Г. Князев, Е.Р. Слободская [и др.]. – Новосибирск, 2015.
2. Беренич И. Жизнь в гармонии с природой и собой / И. Беренич, Т. Голубева // Здоровье детей. – 2016. – №8.
3. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие / А. Гаврильчук. – М., 2015.

4. Горшков А.И. Гигиена питания / А.И. Горшков. – М., 2017.
5. Забина Е.Ю. Влияние физической активности на здоровье / Е.Ю. Забина. – М., 2018.
6. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запорожченко. – М.: Медицина, 2015.
7. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова. – М., 2015.
8. Масленков А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Масленков. – М., 2016.
9. Правильное питание: рецепты здоровья / пер. с англ. – М.: Терра, 2017.
10. Прихожан А.М. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М., 2015.
11. Прихожан А.М. Психология сиротства / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – СПб., 2018.
12. Психологическое развитие воспитанников детского дома / под ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. – М., 2017.
13. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков / Д.Д. Уникеева. – М., 2019.
14. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе / Т.А. Шилова. – М.: Айрис-пресс, 2019.
15. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних / Т.А. Шилова // Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. – М.: МГУС СТИ, 2017.
16. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков / Т.А. Шилова. – М.: Айрис-пресс, 2015.