

непростой ситуации, хотя и не вернулись к прошлому уровню производительности, который был до пандемии.

Библиографический список

1. *Алексей Романов*. Статья. «Основатель Bright Fit рассказал, как карантин изменил фитнес - клубы». URL: https://www.w.e1.ru/news/spool/news_id-69394171.html
Текст: электронный.

2. *Официальный сайт* Министерство внутренних дел Российской Федерации
URL: <https://мвд.рф/covid19/> Текст: электронный.

3. *Официальный сайт* Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. URL:
<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6> Текст: электронный.

Мурзина Е.А.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Созвездие»

г. Екатеринбург, Россия

murzinaa23@mail.ru

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В
СЕМЬЕ**

Аннотация. В статье рассмотрены причинно-следственные связи особенностей семейного воспитания и здорового образа жизни семьи и ребенка в семье. Посредством теоретических заключений и собственного практического опыта наличие данной корреляции подтверждается. Также нами проанализированы и раскрыты методы и средства сохранения и укрепления здорового образа жизни в семье.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, семья, здоровьесбережение, дополнительное образование.

Здоровье является актуальной темой для обсуждения в современном мире и острой проблемой, к решению которой стремятся все сферы общества.

Еще в древности здоровье считалось высшим благом и стремлением человека. Аристотель говорил: «Здоровье человека - счастье. Наибольшее счастье заключается в презамечательной мудрости. Человеческое счастье раскрывается в рассудительности и целомудрии. Наслаждение человека - в деятельности, а физическое состояние должно сочетать с душевной активностью» [1].

Швейцарский историк медицины Г. Сигерист характеризовал здорового человека, как личность с «гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптированную к окружающему ее физической и социальной среды. Она полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспособиться к изменениям окружающей среды, если они не выходят за пределы нормы, и делает свой посильный взнос в благополучие общества, соизмеримый с его способностями. Здоровье потому не означает просто отсутствие заболеваний: это что-то позитивное, это жизнерадостное и желающее выполнение обязанностей, что их жизнь возлагает на человека» [4].

М. С. Бедный, доктор медицинских наук, ученый в области демографии относил здоровье к «первой и важнейшей потребности человека, которая определяет его способность к труду, гармоничное развитие лица, она является главной предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастьем человека, к дальнейшему развитию человеческого общества» [2].

Всемирная организация здравоохранения на данный момент обозначает здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

На основании вышерассмотренных определений можно сделать вывод о том, что здоровье – понятие многогранное. Одной из её ключевых сторон является психологическое состояние и успешная социализация в окружающей реальности. На рассмотрении данного компонента здоровой личности ребенка мы остановимся подробнее.

Дефицит внутрисемейного общения, нарушенные представления о пользе совместного времяпровождения, пониженный эмоциональный контакт между членами семьи – причины дисгармоничного состояния ребенка, нервозности и раздражительности, неспособности к адаптивному поведению.

Семья как главный институт социализации и формирования личности является одним из эффективных методов развития у ребенка ценностей и убеждений [3]. Внутрисемейные отношения становятся для ребенка образцом взаимодействия между людьми. В семье ребенок учится общению, с помощью рассуждений с родителями анализирует происходящие события и явления. Семья передает ребенку собственные ценности, взгляды и опыт, что становится основой мировоззрения формирующейся личности.

Именно поэтому очень важно реализовывать мероприятия, приобщая к здоровому образу жизни и творческой деятельности не отдельного ребенка, а семью в целом.

Варианты подобной деятельности можно наблюдать в работе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр», которое включает в себя 23 клуба по месту жительства для детей, подростков и молодежи. Подробнее рассмотрим используемые средства и способы на примере клуба по месту жительства «Созвездие».

Посредством реализации проектной, культурно-массовой и социально-педагогической деятельности педагогам клуба удаётся

приобщить к активному досугу, любознательности и жизнерадостной жизненной позиции юных обучающихся, и их родителей.

На базе клуба на данный момент реализуются такие проекты, как «Поход выходного дня», «Связь поколений», а также проходят традиционные велосипедные прогулки, экскурсии и походы в театры, музеи, выставки Екатеринбурга.

Отдельное внимание уделяется проведению в клубе культурно-досуговых, праздничных мероприятий для всех членов семьи, в том числе, и для людей пожилого возраста. Это позволяет укрепить взаимоотношения между членами семьи, создать благоприятные условия для успешного взаимодействия всех поколений семейной системы. Спокойная и позитивная семейная атмосфера, сплоченность семьи, в свою очередь, является залогом душевного спокойствия ребенка.

Статистические данные:

- на 2020й год в деятельность клуба активно было вовлечено около 200 семей, 30% из которых являются многодетными;
- в течение 2018-2019 гг. педагогами клуба проведено более 50 спортивных, творческих, интеллектуальных и праздничных мероприятий (геоэкологические соревнования, новогодние утренники, мастер-классы по правополушарному рисованию, «Морской бой для пап и детей» и мн.др.).

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости формирования здоровых семейных ценностей и традиций. Поскольку благоприятное развитие эмоционального интеллекта ребенка, получение ярких позитивных впечатлений внутри семейной системы являются одними из показателей здоровой и гармоничной личности ребенка.

Базовое формирование личности с ее ценностными ориентирами, жизненными приоритетами человека закладывается в семье, именно родителями. Крепкая, дружная семья, воспитывающая детей в атмосфере

нравственности, творчества, позитивных эмоций и совместно полученных впечатлений – залог создания в дальнейшем такой же полноценной семьи, а значит, счастливое будущее каждого ребенка в отдельности.

Именно укрепление семейных отношений, поддержка и развитие связей между поколениями не только внутри семьи, но и в обществе является значимым и эффективным методом сохранения и укрепления психологического здоровья ребенка.

Библиографический список

1. *Аристотель*. История животных/под ред. Б. А. Старостина. Изд. Сретенского монастыря, 1996. 523 с. Текст: непосредственный.
2. *Бедный, М.С.* Демографические факторы здоровья.- Изд. Финансы и статистика, 1984. 246 с. Текст: непосредственный.
3. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности/под ред. Д.И. Фельдштейна. Воронеж, 1995. 172 с. Текст: непосредственный.
4. *Лисицын, Ю. П., Венгрова И. В.* Памяти Г. Э. Зигериста. М.: Советская медицина, 1957. Текст: непосредственный.

Никитина К.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

zotmfk@yandex.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности с каждым годом возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь молодого поколения.