



**Г. Ш. Баянова**

## **Формирование культуры здорового образа жизни у обучающихся детской школы искусств**

*В статье отражены результаты опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здорового образа жизни у обучающихся детской школы искусств Республики Башкортостан города Сибай.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование культуры здорового образа жизни, музыкально-творческая деятельность.*



Технологические, социальные, политические, экономические и иные трансформации мировой политики изменили качество жизни человека, это повлекло за собой актуализацию таких сфер как здоровье. Как следствие, проблема здоровья детей приобрела острый характер. В 2014 году в субъектах Российской Федерации в центры здоровья для детей обратились 1 129 188 детей (в 2013 г. – 1 089 332 ребенка) в возрасте от 0 до 17 лет включительно. Из числа обратившихся признаны здоровыми 37,0% детей (в 2013 г. – 33,0%), с функциональными расстройствами – 63,0% (в 2013 г. – 67,0%) [5]. Этот вопрос поднимается и прописывается в задачах Концепции демографической политики РФ на период до 2025 года [1, с.

29–43] – сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, и необходимостью на сегодняшний день – создание условий для ведения здорового образа жизни.

Безусловно, здоровый образ жизни сегодня должен стать неотъемлемой частью общей культуры детей, так как данная деятельность связана с физическим и психическим состоянием, интеллектом, манерой поведения и отношением к окружающей действительности.

В решении этих вопросов немалая роль отводится системе дополнительного образования, способствующей формированию ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен, целью которого является не только расширение социокультурного пространства обучающегося, а прежде всего, воспитание успешной, здоровой, всесторонне гармоничной личности.

Данный контекст подчеркивается и в Концепции развития дополнительного образования детей к 2020 году [2], при реализации которой ожидается получить результаты, создав комплексную инфраструктуру современного детства, удовлетворяющей общественным потребностям в воспитании, образовании, физическом развитии и оздоровлении детей. В рамках данной задачи особую актуальность приобретают детские школы искусств,

С древнейших времен ученые умы указывали на образовательный и воспитательный потенциал музыкально-творческой деятельности, отмечая функции гармонизации личности, усиления эмоций и чувств. В современности музыка является общепризнанным средством, имеющим коррекционную и психотерапевтическую функцию. Как следствие музыкально-творческая деятельность постепенно занимает свое место в системе сопроводительных мер оптимизации развития и обучения детей, поскольку по своей природе обладает здоровьесберегающим потенциалом.

Первым шагом к созданию здоровьесберегающей среды в школе должна стать диагностика и сбор информации по здоровьесбережению, основу которой составляют показатели уровня культуры здорового образа жизни обучающихся школы. Изучение состояния и уровня сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся, состояние здоровьесберегающей ситуации в образовательной среде детской школы искусств г. Сибай Республики Башкортостан позволил сделать анализ и основные направляющие зоны для осуществления оперативного управления заявленного процесса.

Для диагностики обучающихся мы предложили заполнить опросник, который позволил оценить первоначальный уровень культуры здорового образа жизни наших обучающихся, который выражался в таких компонентах и показателях как:

- ориентация на формирование правильного отношения к здоровому образу жизни;
- знания о здоровом образе жизни, здоровьесберегающих упражнениях, методах регуляции поведения и эмоционального состояния;
- умения и навыки здоровьесберегающей деятельности, включение упражнений, тренингов, техник в ежедневный режим дня, на занятиях, при перегрузках, и в других областях жизнедеятельности.

При разработке данного опросника мы использовали исследования А. Г. Носова [3], О.Г. Федосимовой [6]. Опросник был разделен на три блока, состоящий из девяти вопросов. Каждый вопрос, основывался на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, способностей творческой личности, межличностного общения таких как: организация двигательной активности, соблюдение режимных моментов, соблюдение правил самоактуализации, самосовершенствования, профилактика вредных привычек. Все это позволило оценить степень сформированности ценностно-мотивационного, информационно-содержательного и индивидуально-деятельностного компонентов культуры здорового образа жизни.