

Евсюкова Людмила Ивановна

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ «РОВЕНЬСКИЙ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»

**"Формирование у детей и подростков
мотивации к ведению
здорового образа жизни в условиях
ГБУССЗН «Ровеньский центр социальной
помощи семье и детям «Семья»"**

Автор опыта:

Евсюкова Людмила Ивановна,
воспитатель отделения
социальной реабилитации
ГБУССЗН «Ровеньский центр
помощи семье и детям «Семья»

п. Ровеньки 2021

Содержание

1. Информация об опыте _____	3
2. Технология опыта _____	9
3. Результативность _____	21
4. Библиографический список _____	26
5. Приложение _____	27

Раздел I

Информация об опыте

1.1. Условия возникновения опыта

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Физкультурно-оздоровительное направление реализуется через систему воспитательной работы: мероприятия по укреплению и сохранению образа жизни с воспитателями Центра, уроки физкультуры в школе, спортивные секции и кружки в учреждениях дополнительного образования Ровеньского района.

Здесь важно, чтобы физкультурно-оздоровительные мероприятия охватывали всех воспитанников. Это «Дни здоровья», «Веселые старты», дискуссия «Может ли подросток избавиться от вредных привычек», путешествие в страну Здоровья, воспитательный час с элементами игры «Как быть здоровым», беседа - диалог «Влияние алкоголя на организм растущего ребенка», игра - путешествие «Секреты здоровья», развивающее занятие «Кладовая здоровья», устрый журнал «Спайс-смертельное зло», спортивные соревнования в дни каникул, соревнования по туризму, шахматам среди воспитанников. Центральное местоположение Центра в поселке позволяет активно сотрудничать с ОГБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП», районным ФОК и районной ДЮСШ, заниматься на районном стадионе.

В Центре имеется детская игровая площадка.

Питание воспитанников в Центре осуществляется по программе «Диетпитание», пятиразовое: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин.

Таким образом, в Центре созданы *условия* для формирования потребности в здоровом образе жизни.

Понятие «здоровье» с давних пор трактовалось многими учеными по-разному, множество словарей дает свое определение «здоровья». В толковом словаре Даля здоровье рассматривается как состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни. В 1968 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) приняла следующую формулировку: «Здоровье —

свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов». Лисицын Ю. П. отмечает, что здоровье нечто большее чем, отсутствие болезней и повреждений, — это возможность полноценно трудиться, отдыхать, словом, выполнять присущие человеку функции, свободно, радостно жить». И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и с самим собой.

С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ). Под которым следует понимать «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.): сон (7–8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т. е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной

гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность.

Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из **наиболее актуальных** в современной России. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей и подростков. В настоящее время лишь 10–14 % выпускников школы могут считаться здоровыми. А дети, которые попали в трудную жизненную ситуацию, еще более подвержены к проблеме ЗОЖ. Анализ условий жизни воспитанников до поступления в Центр показывает, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Зачастую, педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда.

В связи с этим, проблема формирования мотивации здорового образа жизни, а на индивидуальном уровне — здорового стиля жизни, является одной из наиболее приоритетных в современной педагогике, поскольку связана с решением сразу двух важнейших задач государственной политики в области образования: развития индивидуальности и формирования здоровой личности.

Ведущая педагогическая идея: создание оптимальных условий для формирования мотивации в здоровом образе жизни у воспитанников Центра.

Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда воспитанников как основа профилактики вредных привычек является важнейшей педагогической проблемой.

Таким образом, обнаруживаются **противоречия:**

– между необходимостью организации целенаправленной педагогической работы по формированию у воспитанников поведения, основывающегося на представлениях о здоровом образе жизни, и отсутствием системной работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;

– между необходимостью повышения эффективности процесса приобщения воспитанников к здоровому образу жизни и недостаточностью научно-методических разработок по формированию у них ценностной ориентации.

Работа по решению противоречия между необходимостью формировать потребность к здоровому образу жизни воспитанников и недостаточными возможностями традиционного подхода к воспитанию в центре была разделена на несколько этапов:

I этап – начальный – сентябрь-октябрь 2019 года;

II этап – основной – ноябрь 2019 – май 2021 года.

III этап – заключительный – май 2021 – август 2021 года

Начальный этап предполагает обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявление сформированности потребности в мотивации здорового образа жизни у воспитанников Центра.

На формирующем основном этапе был проведен цикл мероприятий по здоровому образу жизни.

Диагностика на заключительном этапе доказала успешность выбранной для решения обозначенной проблемы.

Диапазон представленного опыта является системой физкультурно-оздоровительной работы Центра.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство детей очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека.

Инновационная направленность проекта по формированию мотивации здорового и безопасного образа жизни воспитанников, заключается в создании мотивации образовательной среды, в которой происходит развитие творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности обучающегося, которая позволяет решить проблему низкого уровня побуждений детей к ведению здорового образа жизни, посредством повышения компетенций в области мотивации, повышения уровня побуждений к ведению здорового и безопасного образа жизни и преобразованием имеющихся мотивационных условий учреждения с учетом потребностей обучающихся и научно обоснованных рекомендаций специалистов.

В основе педагогического опыта лежат идеи философов Дж. Локка, А. Смитта, К.Гельвецкого, М.В.Ломоносова, К.Маркса; психологов Л.С. Выготского, В.М.Бехтерева, ученых-медиков Н.М.Амосова, Ю.П.Лисицына, М.М. Буянова, И.И. Брехмана, Б.Н.Чумакова; педагогов Л.Г.Татарниковой, В.В. Колбанова, В.К.Зайцева, С.В.Попова. Они пытались решить проблему здоровья, формирования мотивации здорового образа жизни у детей, они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в

основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

Евсюкова Людмила Ивановна

Научная новизна исследования заключается в разработке у воспитанников Центра мотивации вести здоровый образ жизни.

Раздел II

Технология описания опыта

2.1 Постановка цели

В словаре русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой здоровье понимается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние телесного, душевного и социального благополучия». Таким образом, понятие «здоровье» имеет физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты.

Социологи определяют здоровье человека его личностными качествами и рассматривают через призму культуры, которая оказывает огромное влияние на здоровье как целостную систему: преобразует биологические потребности человека, регулирует его поведение, образ жизни, уклад, формирует отношение к окружающему миру и к себе.

Здоровье - это интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с постоянно меняющимися условиями среды. Соответственно, культура здоровья представляет собой совокупность следующих составляющих: мотивации здоровья и здорового образа жизни, специальных знаний и умений, принципов здорового образа жизни.

В Российской педагогической энциклопедии здоровье детей трактуется как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. В педагогике чаще встречаются понятия «здоровый образ жизни» и «культура здоровья», ибо они интегрируют все составляющие здоровья человека и наиболее адаптированы к педагогической лексике и целям системы образования в области сохранения здоровья подрастающего поколения.

Целью нашего исследования является:

создание условий способствующих формированию мотивации воспитанников Центра к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

- проанализировать современную научную литературу с целью выявления сущности проблемы формирования здорового образа жизни;
- сформулировать теоретические и практические аспекты решения задач по формированию здорового образа жизни детей.
- информировать всех участников образовательного процесса по проблемам сохранения здоровья и формирование культуры здорового образа жизни.
- выявить проблемы, связанные со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинскими работниками Центра.
- проводить занятия с воспитанниками, направленные на формирование культуры здорового образа жизни.
- проводить занятия с воспитанниками направленных на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости с использованием игровых и релаксационных упражнений.

В соответствии с целью ***объектом*** нашего ***исследования*** является образ жизни воспитанников Центра.

Предмет исследования формирование потребности воспитанников Центра в здоровом образе жизни в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности Центра.

Гипотеза исследования. Положительные результаты формирования потребности воспитанников Центра в здоровом образе жизни в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности будет эффективным при условии, если:

- воспитывать и развивать детей на основе здоровьесберегающих знаний, умения и навыков;
- совершенствовать формы работы педагогического коллектива Центра по формированию здорового образа жизни.
- создавать в Центре условия для формирования здорового образа жизни;
- обучать каждого воспитанника способам поддержания и сохранения здоровья;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью.

Методы исследования:

Изучение методической и педагогической литературы со статистическими данными о здоровье детей.

Разработка тестов и анкет для практической работы Центра по сохранению здоровья воспитанников.

Для изучения ЗОЖ воспитанников Центра было проведено:

- Анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В. По результатам анкетирования установлено, что материальные блага, друзей, любовь дети ставят выше, чем свое здоровье.
- Диагностика «Потребность в новых ощущениях», М. Цукерман.
- Анкета «Мое здоровье».

Мотивация здоровья и здорового образа жизни должна занимать центральное место в процессе обучения и воспитания подростков. Обращаясь к научным источникам, исследованиям В. И. Загвязинского, Б.П. Беспалько, Ю.М. Орлова и других учёных, мы обнаруживаем, что развитие мотивации к здоровому образу жизни актуализирует потребность обеспечивающую направленность личности на ведение здорового образа жизни. Под мотивацией здорового образа жизни подростков мы понимаем процесс, результатом которого является:

- осознание гармоничного сочетания физического и психического, духовного и телесного;

- осознание необходимости соблюдения норм, правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведение каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

В книге Н. М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится:

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности».

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении – должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими его образ жизни. По мнению академика В.П.Казначеева: образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью.

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека.

Человечество жизнедействовало, учась жизнедействию исключительно на своём опыте.

Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создадут соответствующую мотивацию и установку (готовность к деятельности) на здоровье, подобно тому, как аппетит приходит во время еды.

Резко возросло число детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. Увеличилось число убийств и самоубийств, совершенных школьниками. Увеличение распространенности среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне гигиенических знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов гигиенического воспитания детей не только в организованных коллективах, но и в семье.

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди детей, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

Подростковый возраст – это достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, на этом возрастном этапе происходят физиологические и психологические изменения организма. Во-вторых, учеба – тяжелый умственный труд, связанный с напряжением центров коры больших полушарий. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием, эмоциональной нестабильностью. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Оптимальным можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

Для того чтобы ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни, необходимо рассмотреть все его составляющие. Авторы проанализированных мною работ отмечают различное их количество.

Однако можно выделить некоторые базовые компоненты, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся:

- рациональное питание;
- физическая активность;
- общая гигиена организма;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Рациональное питание. Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни, и в книгах, посвященных данному вопросу, он подвергается наиболее тщательному исследованию. Ведь, несомненно, то, что питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

- регулярный прием пищи через определенные промежутки времени – главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка;

- питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период;
- питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой;
- питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Физическая активность. Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Его сущность я изложу на основании исследований специалистов Станфордского университета. Американские ученые приводят массу доводов, которые могли бы убедить людей заниматься физическими упражнениями. Среди них:

– физические упражнения – это удовольствие. Подходящий вид физических упражнений найдется для каждого. Через несколько месяцев вы так к ним привяжетесь, что уже ни за что не бросите. А через полгода: вы станете деятельнее, живее. Почувствуете прилив сил, улучшится координация движений, лучше станет реакция. Легче будет справляться с нервным напряжением и плохим настроением.

- уменьшится содержание жировых отложений;
- укрепятся костные ткани;
- улучшится кровообращение;
- повысится работоспособность.

Нельзя не согласиться с этими выводами, так как они многократно были подтверждены реальной практикой. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

Общая гигиена организма. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: “примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела. Полагаю, что будет излишним напоминать о средствах и способах содержания кожного покрова в чистоте.

Закаливание. Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. Раньше под закаливанием понимали, прежде всего, или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко - закаливание означает укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение. К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию.

Под воздействием высоких или низких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов. Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды.

Неоднократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма даже тогда, когда человек сильно замерз.

Способы закаливания против холода всем давно известны. Это воздух, вода и солнце в совокупности с физическими упражнениями. Наилучшие результаты дает комплекс приемов, состоящий из конвекционного (воздушные и солнечные ванны) и кондукционного охлаждения (обтирание и обливание, ножные ванны, купание, чередующиеся водные процедуры).

Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Отказ от вредных привычек. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам, прежде всего, относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и, как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечнососудистой системы. Для желающих бросить курить.

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт,

что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо, начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

В настоящее время в стране происходят резкие изменения в экономической, политической и социальной жизни. Эти изменения привели к появлению новых социальных проблем, которые в первую очередь сказались

на воспитании, развитии, социальном формировании детей, подростков и молодежи.

В процессе воспитания необходимо развить разумные потребности, нагружать детей полезными делами, организовывать их деятельность, чтобы у них практически не было ничем не занятого времени, раскрыть безнравственность употребления алкоголя, в том числе и в небольших дозах. Следует делать акцент не только и не столько на раскрытии последствий алкоголизма, сколько на безнравственности самого факта употребления алкоголя. Необходимо обращать внимание на моральный урон, который наносят пьющие люди окружающим, родным, близким. Следует опровергнуть мнение, что употребление алкоголя – это признак взрослости и возмужания.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение воспитанников Центра к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Необходимо совместными усилиями педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Деятельность педагогов в Центре должна быть направлена, прежде всего, на профилактику появления вредных привычек у подростков – наркомании, табакокурения. Большое внимание, также следует уделить организации свободного времени воспитанников Центра – занятия в кружках и спортивных секциях. В данном случае важно, чтобы в процессе воспитания

Евсюкова Людмила Ивановна

развить разумные потребности, нагружать детей полезными делами, организовывать их деятельность, чтобы у них практически не было ничем не занятого времени.

Раздел III

Результативность опыта

Результаты разработанной и внедрённой в образовательную практику программы мониторингового исследования формирования потребности воспитанников центра в здоровом образе жизни позволяют оценить результативность проводимых мероприятий и, при необходимости, производить соответствующую корректировку. Проведённое нами исследование и полученные результаты доказали, что целенаправленная организация физкультурно-оздоровительной деятельности положительно влияет на формирование воспитанников центра в здоровом образе жизни.

В мониторинге участвовали воспитанники Центра от 7 до 18 лет:

Первое представление о здоровом образе жизни получено нами с помощью анкеты по изучению отношения к своему здоровью (Приложение 1). Результаты анкетирования занесены в таблицу.

Обработка полученных результатов показала недостаточно осознанное отношение детей к формированию здорового образа жизни: 16 человек (80%) из 20 воспитанников отметили, что не выполняют режим дня; 17 человек (85%) не используют закаливающие процедуры.

Но, как положительный момент в формировании здорового образа жизни, можно отметить, что воспитанники имеют достаточный по продолжительности сон – 13 человек (65%), выполняют правила личной гигиены - 12 человек (60%), ходят в школу с охотой - 11 человек (55%).

Зависимость подростков от ПАВ по результатам анкетирования отражено в таблице 1.

Анкета «Отношение к своему здоровью» Тихомирова С. В. была проведена на заключительном этапе работы над опытом.

По результатам анкетирования выяснилось, что для 50 % опрошенных главным в жизни является материальное благополучие, для 25 %- любовь, 10 % - учеба, 5% - здоровье; что 60 % подростков курят, а 80 % - пробовали

спиртные напитки; а любимое занятие в свободное время для 65% ребят – просмотр телевизора или компьютера и лишь для четверых ребят (20 %) – занятия физкультурой и спортом.

Употребление ПАВ по результатам анкетирования подростков

Таблица 1

	Употребляю	Пробовал	Не употребляю и не пробовал
Курение	40	60	0
Алкоголь	0	70	20
Наркотики	0	20	80

По мнению подростков на здоровье человека влияют следующие факторы:

- наследственность;
- вредные привычки;
- питание;
- экология;
- режим дня;

Распределение влияние факторов на здоровье человека по результатам анкетирования детей в возрасте от 7 до 18 лет, (в %)

Таблица 2

Факторы	Количество детей
	%
Наследственность	50%
Вредные привычки	10%
Питание	20%
Экология	20%
Режим дня	0%

Проведенное анкетирование и диагностическое исследование подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников центра.

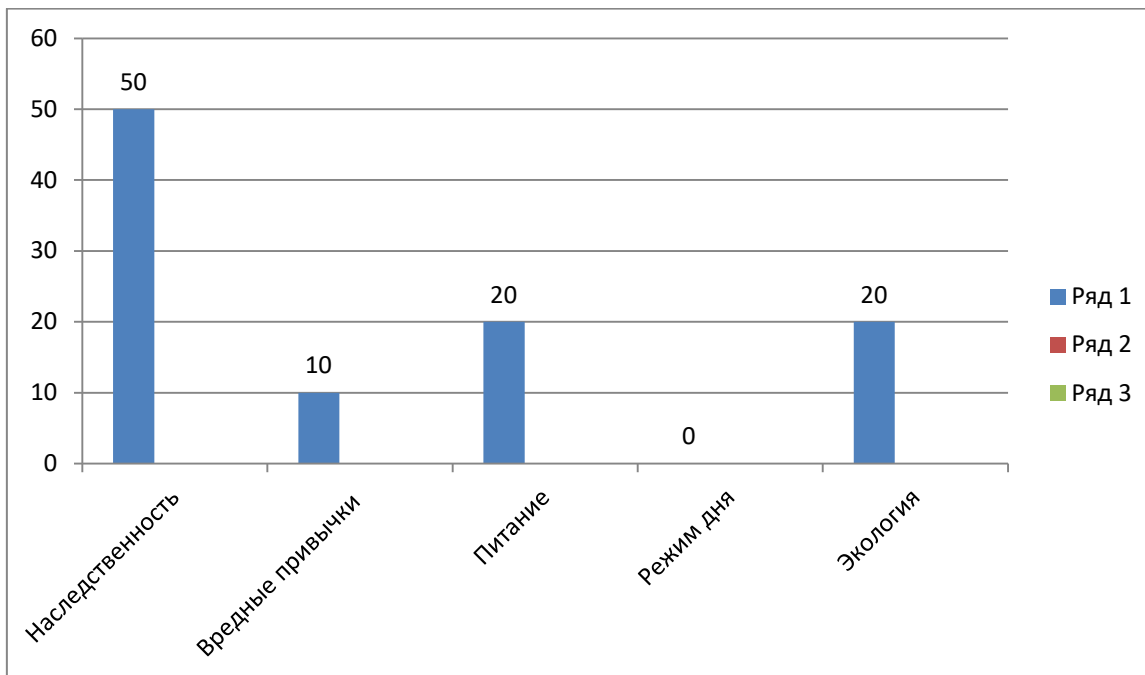


Рис. 1. Динамика распределения влияние факторов на здоровье человека по результатам анкетирования детей в возрасте от 7 до 18 лет, (в %)

Однако, как показало исследование, достичь положительного результата рассматриваемого процесса нельзя только силами педагогов учреждения. Необходимо было обеспечить процесс формирования потребности воспитанников в здоровом образе жизни, актуализируя совместную деятельность всех работников центра, а также и всего социального окружения ребенка.

Мы провели диагностику М. Цукермана, которая позволяет показать степень выраженности такой потребности у каждого человека. По результатам исследования «Потребности в новых ощущениях» несовершеннолетние испытывают в следующем процентном отношении: 60 % - высокий уровень потребности в ощущениях; 30 % - средний; 10 % - низкий.

Высокий уровень потребностей в ощущениях имеют 60% воспитанников. Это означает наличие у них влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто

может провоцировать на участие в рискованных авантюрных мероприятиях. Риск попасть в зависимость от вредных привычек очень велик.

Средний уровень потребности в ощущениях имеют 30%. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребности в ощущениях имеют 10% детей. Это означает присутствие у них предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемые с таким показателем предпочитают стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

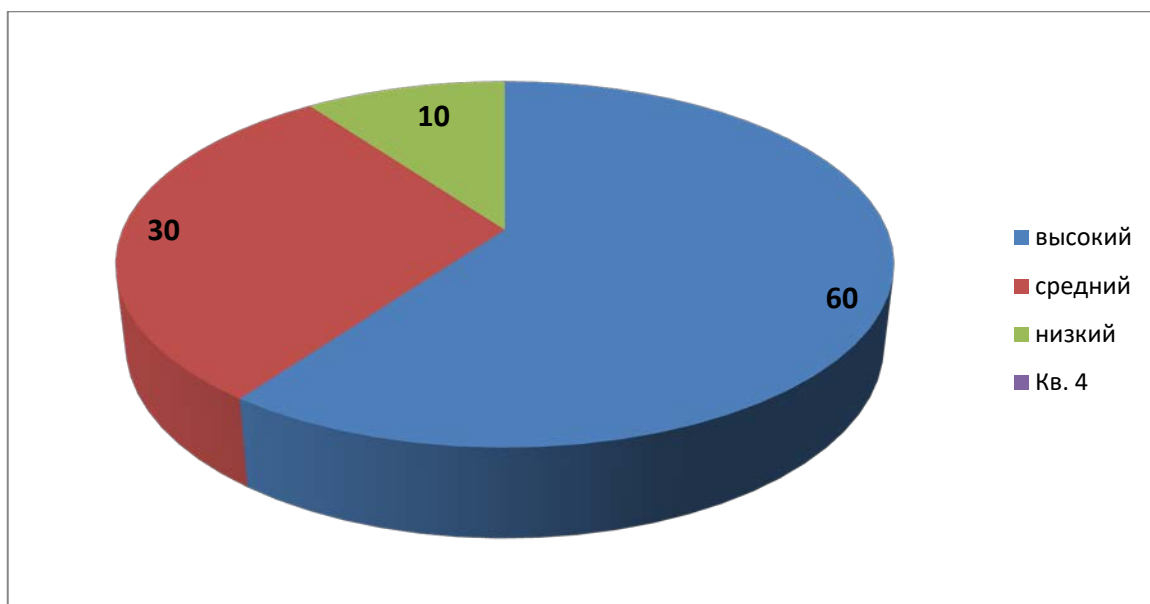


Рис. 2. Распределение воспитанников центра по уровням выраженности потребности в новых ощущениях по результатам самооценки

Проведенная работа показала, что в результате информирования педагогов о внедрении здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс центра, у них создавались дополнительные возможности в получении, накоплении и обмене информацией о сохранении и укреплении здоровья, формирования здорового образа жизни и

потребности в нём, в результате чего они осознавали необходимость и пользу ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

Тем не менее, необходимо констатировать, что только информированность педагогов центра о здоровьесберегающих технологиях, характеристиках здорового образа жизни не способствовало в полной мере решению проблемы формирования потребности воспитанников в здоровом образе жизни, т. к. мало быть информированным, необходимо использовать полученные знания на практике. Поэтому были сформированы группы здоровья для работников центра по настольному теннису, волейболу, футболу, туризму.

В приложениях 6 и 7 к данному опыту приведены отдельные методические разработки мероприятий для воспитанников отделения социальной реабилитации Центра, которые вошли в комплекс воспитательных мероприятий с несовершеннолетними.

Работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у воспитанников центра позволила достигнуть следующих результатов:

- у большинства воспитанников сформировалась положительная мотивация к занятиям физкультурой;
- выросла эффективность развития спортивных способностей воспитанников;
- опыт по данной теме показывает, что работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у воспитанников центра дает положительные результаты.

Библиографический список

1. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М., 2007.
2. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.
3. Выгодский Л.С. Избранные психологические исследования. - М., 1956.
4. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М., 1982.
5. Михайлевская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: Профилактика антиобщественного поведения. – М., 1990.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
7. Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения. - М.: Гражданин, 1995.
8. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 1999.
9. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
10. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. // Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
11. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.

Приложения

Приложение № 1. Анкета "Уровень представления воспитанников о здоровом образе жизни"

Приложение № 2. Результаты анкеты "Уровень представления воспитанников о здоровом образе жизни"

Приложение № 3. Тест "Моё здоровье"

Приложение № 4. Анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С.

Приложение № 5. Диагностика потребностей в новых ощущениях.

Приложение № 6. Методическая разработка развивающей игры «Азбука здоровья».

Приложение № 7. Методическая разработка спортивной игры «Веселые старты».

Анкета**«Уровень представления воспитанников о здоровом образе жизни»**

I Как ты формируешь свой здоровый образ жизни?	Да	Нет
1. Четко выполняю режим дня	4 чел. (20%)	16 чел. (80%)
2. Занимаюсь физической культурой	10 чел. (50%)	10 чел. (50%)
3. Регулярно гуляю на воздухе	8 чел. (40%)	12 чел. (60%)
4. Выполняю закаливающие процедуры	3 чел. (15 %)	17 чел. (85%)
5. Рационально питаюсь	9 чел. (45%)	11 чел. (55%)
6. Выполняю правила личной гигиены	12 чел. (60%)	8 чел. (40%)
7. Хожу в школу с охотой	11 чел. (55%)	9 чел. (45%)
8. Имею достаточный по продолжительности сон	13 чел. (65%)	7 чел. (35%)
II Как ты узнаешь о своем здоровье?	Да	Нет
1. Веду паспорт здоровья	0 чел. (0%)	20чел. (100%)
2. Измеряю пульс	5 чел. (25%)	15 чел. (75%)
3. Провожу хронометраж элементов режима труда и отдыха		18 чел. (90%)
4. Получаю информацию:	2 чел. (10%)	
· от учителя	4 чел. (20%)	
· от врача	8 чел. (40%)	
· от родителей	8 чел. (40%)	
III Как сохраняешь правильную осанку?	Да	Нет
1. Соблюдаю правильную позу	8 чел. (40%)	12 чел. (60%)
2. Включаю в зарядку упражнения, формирующие правильную осанку	5 чел. (25%)	15 чел. (75%)

3.	Ношу ранец на двух плечах	11 чел. (55%)	9 чел. (45%)
IV	Какие освоил(а) элементы двигательного режима?	Да	Нет
1.	Умение самостоятельно провести в классе физкультминутку	8 чел. (40%)	12 чел. (60%)
2.	Регулярные занятия физической культурой в школе и дома	7 чел. (35%)	13 чел. (65%)
3.	Занятия в спортивных секциях	2 чел. (10%)	18 чел. (90%)
V	Психическое здоровье.	Да	Нет
1.	Часто ли тебе хочется плакать?	6 чел. (30%)	14 чел. (70%)
2.	Часто ли ты грызешь ногти, крутишь волосы, покачиваешь ногой?	5 чел. (25%)	15 чел. (75%)
3.	Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты с беспокойством, что будет завтра в школе?	8 чел. (40%)	12 чел. (60%)

Результаты анкеты «Уровень представления воспитанников о здоровом образе жизни»

№ испытуемого	Номер вопроса, баллы				Сумма баллов	Уровень представления
	1	2	3	4		
1.	3	2	3	4	12	Высокий
2.	1	2	1	2	6	Низкий
3.	3	2	3	2	10	Средний
4.	2	2	2	3	9	Средний
5.	1	1	1	1	4	Низкий
6.	2	2	3	2	9	Средний
7.	3	2	2	3	10	Средний
8.	1	2	2	2	7	Низкий
9.	3	3	2	2	10	Средний
10.	1	1	1	2	5	Низкий
11.	2	2	1	1	6	Низкий
12.	2	1	1	2	6	Низкий
13.	1	2	2	1	6	Низкий
14.	3	3	2	2	10	Средний
15.	3	3	3	3	12	Высокий

Тест «Мое здоровье».

1. Приходилось ли вам идти в школу больным?
 - да, часто;
 - да, редко;
 - нет.
2. Головные боли у вас?
 - часто;
 - иногда;
 - редко.
3. Продолжительность прогулок на свежем воздухе?
 - больше 3 часов;
 - не более 2 часов;
 - около часа.
4. Всегда ли вы ложитесь спать в определённое время?
 - да, всегда;
 - да, часто;
 - нет.
5. Как часто в течение дня вы питаетесь?
 - 3 раза и более;
 - 2 раза;
 - 1 раз.
6. Как вы оцениваете свое здоровье?
 - хорошее;
 - удовлетворительное;
 - плохое.
7. Ваше любимое занятие в свободное время.
 - сижу у телевизора или компьютера;
 - гуляю по улице;
 - занимаюсь спортом.
8. Вы курите?
 - курю;
 - пробовал;
 - никогда.
9. Вы употребляете алкогольные напитки?
 - употребляю;
 - пробовал;
 - никогда.
10. Вы употребляете наркотики?
 - употребляю;
 - пробовал;
 - никогда.
11. Занимаетесь ли вы физкультурой?
 - занимаюсь регулярно;

- иногда;
- не занимаюсь.

**Анкетирование «Отношение к своему здоровью»
(Автор Тихомиров С. В.)**

1. Что является для вас главным в жизни?
 - А) Взаимоотношения в семье
 - Б) Материальное благополучие
 - В) Здоровье
 - Г) Друзья
 - Д) Любовь
 - Е) УЧЕБА
 - Ж) Карьера
2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - А) Хорошее
 - Б) Удовлетворительное
 - В) Плохое
 - Г) Затрудняюсь ответить
3. Ваше любимое занятие в свободное время?
 - А) Занимаюсь спортом
 - Б) Смотрю телевизор, видео
 - В) Гуляю по улице с друзьями
 - Г) Читаю книги
 - Д) Ничем не занимаюсь
4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?
 - А) Физическая культура и спорт
 - Б) Рациональное питание
 - В) Курение
 - Г) Алкоголь
 - Д) Наркотики
 - Е) Другие темы (укажите какие)
5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?
 - А) Из телевизионных передач
 - Б) Из книг, газет, журналов
 - В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)
 - Г) От друзей
 - Д) Другие источники (какие)
6. Сколько сигарет Вы выкурили за свою жизнь?
 - А) Ни одной
 - Б) Только одну или две затяжки
 - В) 1 сигарету
 - Г) От 2 до 5 сигарет
 - Д) Не считал(а)
7. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- А) Не употребляю
 - Б) Только один раз или два попробовал(а)
 - В) Иногда по праздникам
8. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?
- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
 - Б) Нет, не занимаюсь
9. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?
- А) Наличие соответствующих знаний
 - Б) Наличие денежных средств
 - В) Соответствующая литература
 - Г) Желание
 - Д) Сила воли
 - Е) Другое (что именно)
10. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?
- А) Врачи
 - Б) Педагоги
 - В) Тренеры
 - Г) Я сам(а)
 - Д) Другое
11. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить подросткам о вреде:
- А) Курения
 - Б) Злоупотребления алкоголем
 - В) Потребления наркотиков
12. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?
- А) Нарушение режима дня, отдыха
 - Б) Нарушение питания
 - В) Курение
 - Г) Малоподвижный образ жизни
 - Д) Не соблюдение личной гигиены
 - Е) Потребление алкоголя, наркотиков
13. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?
- А) В поликлинике
 - Б) У целителей
 - В) В летнем лагере
 - Г) Нигде
 - Д) Самостоятельно

Диагностика потребностей в новых ощущениях

С точки зрения склонности человека к попаданию в зависимость от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) в достаточной степени понятно одно: чем более выражена у человека склонность к поиску новых ощущений, тем выше вероятность того, что, попробовав один раз, он быстро попадет в зависимость от них.

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

Текст опросника

- а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разездов и путешествий;
б) Я бы предпочел работать на одном месте.
- а) Меня взбадривает свежий, прохладный день;
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
- а) Мне не нравятся все запахи человеческого тела;
б) Мне нравятся все запахи человеческого тела.
- а) Мне не хотелось бы попробовать сигарету, алкоголь, наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие;
б) Я бы попробовал что-нибудь из таких веществ особенно те, которые вызывают галлюцинации.
- а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив;
б) Я бы предпочел жить в неопределенные смутные дни нашей истории.
- а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость;
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
- а) Если бы я был продавцом, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего;
б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.
- а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы;
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют мое мышление, чем люди, которые согласны со мной.

- а) Большинство людей в целом тратят слишком много денег на страхование;
- б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
 - а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным;
 - б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
- а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько можно;
- б) Наиболее важная цель в жизни – обрести
 - а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней;
 - б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в реку или холодный бассейн.
- а) В большинстве видов современной музыки мне не нравится беспорядочность и дисгармоничность;
- б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
 - а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком;
 - б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
 - а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны;
 - б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
 - а) У людей едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред;
 - б) Мне не нравится водить мотоцикл или ездить на нем.

Обработка и интерпретация

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1а	5б	9а	13б
2а	6б	10б	14б
3б	7б	11б	15б
4б	8б	12б	16б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11 – 16 баллов) означает наличие у вас влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрных мероприятиях. Риск попасть в зависимость от вредных привычек очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребности в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Вероятность попасть в ситуацию зависимости от вредных привычек – низкая. Скорее всего, вы сможете справиться с собой и преодолеть собственные ошибки, если вы их уже совершили.

Низкий уровень потребности в ощущениях (от 0 до % баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Скорее всего, вы не станете даже экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками. И правильно сделаете.

Методическая разработка развивающей игры «Азбука здоровья»

Цель: Способствовать формированию у воспитанников центра ценностного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: жетоны в виде зеленых и желтых листьев, основа дерева «Яблоня», коробки с буквами; карточки с пословицами и поговорками; карточки с ребусами на тему «Здоровье»; «снежки»; корзины, карточки с буквами алфавита; ватман, фломастеры, карандаши; карточки с тестом, яблоки.

Ход мероприятия.

Организационный момент

1 воспитанник

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо,
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат,
То найдешь
Здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши,
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
То здоровья не найдешь.
Нужно, нужно
По утрам и вечерам
Умываться,
Закаляться,
Спортом смело заниматься,
Это нужно только нам!

2. Вступительная часть.

Воспитатель:

Здравствуйтесь, уважаемые команды и гости! Здравствуйтесь, повторяем мы очень много раз в день и получаем в ответ: «Здравствуйтесь». «Здравствуйтесь» мы говорим родным, друзьям, учителям, знакомым. А кто - то из вас знает, что значит это слово – слово «Здравствуйтесь»? (ответы)

Правильно, этим словом мы желаем друг - другу главную ценность человека – здоровье!

Сегодня я предлагаю вам сыграть в игру, тема которой «Азбука здоровья». За правильно выполненные задания, каждая команда будет получать листочки, которые вы будете крепить на основу дерева. У каждой команды будут листики своего цвета. Выигрывает та команда, на яблоне, которой будет больше листьев.

2. Основная часть.

1 конкурс «Отгадайка».

Вам нужно отгадать. О чем будет идти речь на нашем мероприятии.

- Если его нет, то нет и радости;
- Без него не жизнь, а существование;
- Его всегда желают друг другу, особенно в письмах;
- Его не купишь ни за какие деньги.

(Здоровье).

2 конкурс «Народная мудрость».

С давних времён люди замечали, что сохраняет здоровье, а что разрушает. Наш народ накопил много пословиц и поговорок на тему здоровья. На листочках написано начало поговорок и пословиц, вам нужно найти их конец и соединить стрелочкой эти части.

Береги платье снову, а здоровье... ..здоровья

Двигайся больше, проживёшь... ..прогулкой

Умеренность - мать... ..дольше

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги... ..сгодишься

Утро встречай зарядкой, вечер провожай... ..яд

Коли ешь всё подряд, то еда... ..теряешь

Смолоду закалишься, на весь век... ..смолоду

Недосыпаешь – здоровьекалечит

Доброе слово лечит, а злое... ..в тепле

3 конкурс «Переполах».

Ваша задача как можно быстрее собрать слово из букв, связанное со здоровьем.

ФИЗКУЛЬТУРА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ВИТАМИНЫ.

4 конкурс "Здоровье не купишь".

Ведущий задает вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному листочку. (Поднимают таблички «ДА» или «НЕТ»).

Вопросы:

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

5 конкурс «Умей сказать нет!»

Каждая команда получает незаконченный рассказ. Вы должны внимательно прочитать начало рассказа и попытаться закончить его так, как бы вы были на месте героя.

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой», и предлагал нам тоже попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы «наркоты» можно словить «кайф» и эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности, что некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он попытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...»

6 конкурс «Самый меткий».

Задача команд по очереди бросать «снежки» в корзины, чья команда больше соберёт. (Листики раздаются по количеству попавших в корзину комочков бумаги).

7 конкурс «Здоровье».

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово “ЗДОРОВЬЕ”. Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. Каждое слово принесет команде один листик.

(З – зарядка, Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда).

8 конкурс «Викторина».

Ведущий выдает каждой команде тест (ответы выделены курсивом) и коробочку с буквами. После прохождения теста необходимо собрать из букв финальное слово «физкультура» и записать его.

ТЕСТ:

1. Какие ягоды способны понижать температуру тела?

Клубника

Малина

Клюква

Ежевика

2. Когда лучше всего начинать закаляться?

Зимой

Летом

Весной

Осенью

3. для остановки кровотечения используют :

Крапиву

Подорожник

Чистотел

Лопух

4. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

Чистота

Красота

Сила

Ум

5. Продолжительность здорового сна человека составляет:

3-4 часа

8-9 часов

12-14 часов

сон не влияет на здоровье

6.Какой овощ содержит самое большое количество витамина С?

Картофель

Сладкий перец

Морковь

Чеснок

7. Что означает аббревиатура «ЗОЖ»?

Замечательная Очень Жизнь

Здоровый Образ Жизни

Здоровье Олимпийское Жизнелюбие

Закалка Особенно Желанна

9 конкурс «Путаница».

Командам предлагаются карточки с ребусами на тему «Здоровый образ жизни».

Подведение итогов игры. Награждение победителей.

Интеллектуальные игры
для любознательных 2-5 классов

УГАДАЙ-КА

“Здоровый образ жизни”

1 	2  +ГИМН+А+АС= ? 3 2 1	
3 	4 БЕРЕГ -  = ?	5 с=ч  100та
6 	7 3 2 1 1 2 5 4 3 6 ЛУГ+ПРИКОЛ	
8 	9 т=п 	10 НОС 3 2 1
	11 А=И м=н 	12 т=п о=а 

Ответы к ребусам (для жюри):

Здоровье

Гимнастика

Витамины

Бег

Чистота

Ритм

Прогулки

Вода, солнце, воздух

Прививка

Сон

Движение

Природа

10 конкурс «Художники».

На столах команд лежат карточки с буквами алфавита (рубашкой вниз), ватман, фломастеры, карандаши. Один участник от команды вытягивает карточку с буквой, показывает её жюри. Задача каждой команды за 5 минут нарисовать как можно больше «слов» (по темам спорт и здоровье).

3. Заключительная часть.

Воспитатель: Совсем скоро наше уважаемое жюри подведет итоги игры «Я за здоровый образ жизни». А, чтобы вы не скучали, предлагаю сыграть в игру активатор «Друг к дружке».

Воспитатель: Я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом.

Итак – начали:

- Правая рука к правой руке!
- Колено к колену! Спина к спине!
- Друг к дружке! – Бедро к бедру!
- Ухо к уху! – Пятка к пятке!
- Друг к дружке! – Носок к носку!
- Живот к животу! – Лоб ко лбу!
- Друг к дружке!
- Бок к боку! Левая рука к правому колену!
- Мизинец к мизинцу!

Подведение итогов

Воспитатель:

А сейчас пришло время подвести итог игры. Каждая команда прикрепляет заработанные листики на основу яблони. На каком дереве окажется больше листьев, та команда побеждает.

2 воспитанник

Получен от природы дар
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус, не арбуз –
Здоровье! Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить!
Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомни ведь здоровье
В магазине не купить.
(Награждение команд).

Рефлексия.

Воспитатель:

Ребята, предлагаю вам украсить нашу яблоньку плодами. Вам надо повесить яблочки на дерево, высказывая мнение о нашем мероприятии.

Позвольте мне начать первой.

Ребята, спасибо вам за игру! До новых встреч!

Методическая разработка спортивного мероприятия «Весёлые старты»

Цели:

- Пропаганда физической культуры и спорта;
- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Приобщение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта;
- Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- Оздоровительная – укрепление здоровья, закаливание организма, содействие физическому развитию детей, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Ожидаемые результаты

1. Формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

Содержание

В соревнованиях «Веселые старты» участвуют 2 команды по 8 человек. Члены жюри подсчитывают очки, объявляют результаты, подводят итоги соревнований.

Спортивно-массовое мероприятие « Веселые старты» включает в себя проведение 9 эстафет различной направленности. Команда - победительница определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Во время проведения эстафет играет музыка.

Время и место проведения: Мероприятие проводится в спортивном зале.

Инвентарь и оборудование: 4 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 2 обруча, 2 теннисных ракетки и 2 шарика, 2 клюшки, 2 мяча для метания, 10 кеглей, 2 автомобильных покрышки, 2 гимнастических скамейки, 2 волейбольных мяча, 2 корзины, 20 шишек, мел.

Ход соревнования:

1. Построение команд, девиз, приветствие команде соперников. (Оценивается внешний вид команды, эмблема по 3 х-бальной системе) оценки.)

1 эстафета: конкурс «Разные задания»

По сигналу каждый участник должен добежать до конца зала выполняя свое задание:

- 1 участник бежит с ведением баскетбольного мяча;
- 2 участник бежит, прыгая через скакалку;
- 3 участник катит обруч;
- 4 участник бежит с теннисной ракеткой и шариком;
- 5 участник бежит с двумя баскетбольными мячами в руках;
- 6 участник катит один баскетбольный мяч;
- 7 участник бежит, прыгая через обруч;
- 8 участник ведет мяч обручем.

(Оценивается конкурс по 3 х-бальной системе, за допущенные ошибки 1 балл снимается.)

Инвентарь: 4 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 2 обруча, 2 теннисных ракетки и 2 шарика.

2 эстафета: Конкурс «Хоккеисты»

По сигналу первый участник ведет клюшкой мяч «змейкой» между кеглей, туда и обратно, передает эстафету следующему участнику.

Оценивается конкурс по 3 х-бальной системе, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 2 клюшки, 2 мяча, 10 кеглей

3 эстафета: Конкурс со скакалками.

По сигналу первый участник начинает прыгать через скакалку до поворотной отметки и обратно. Передает скакалку следующему участнику.

Оценивается конкурс по 3- х бальной системе.

Инвентарь: 2 скакалки

4 эстафета: Конкурс «Забрось мяч».

У первого участника команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу каждый участник добегают до контрольного места с мячом, бросает его в автомобильную покрышку, забирает мяч и бежит обратно, передает его

следующему участнику. Побеждает команда, пришедшая первой и набравшая большее количество попаданий.

Оценивается конкурс по 3 х-бальной системе, 1 балл добавляется за большее количество заброшенных мячей, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 2 автомобильных покрыва, 2 баскетбольных мяча.

5 эстафета: Конкурс «Переправа»

По команде первый участник стартует, подбегает к скамейке, продвигается по ней, подтягиваясь на руках, добегают до поворотной отметки, обегает её, обратно бежит по прямой, передает эстафету следующему.

Побеждает команда выполнившая переправу быстрее и без ошибок.

Оценивается конкурс по 3х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 2 гимнастических скамейки.

6 эстафета: Конкурс «Попрыгунчики»

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Первый участник сидит на мяче, держась за него руками. По команде он начинает, сидя на мяче и толкаясь ногами, передвигаться вперед до ориентира на повороте, обегает его и возвращается назад бегом, держа мяч в руках, передает его следующему участнику и т.д.

Побеждает команда, пришедшая первой на финиш.

Оценивается конкурс по 3 - х бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 2 баскетбольных мяча.

7 эстафета: Конкурс «Передай мяч»

Команды сидят на гимнастических скамейках в колоннах по одному в исходном положении: сед ноги врозь, руки вверх. Скамейки стоят по направлению игровой линии. В руках у первого участника волейбольный мяч. По сигналу он передает мяч назад второму участнику (из рук в руки) и т.д. до последнего участника. Тот с мячом бежит по прямой до поворота, обегает его, возвращается назад, садится впереди колонны на скамейку, передает мяч назад и т.д.

Места команд определяются по финишу последнего участника в каждой команде. Который должен сесть на скамейку и поднять мяч вверх.

Оценивается конкурс по 3 - х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 волейбольных мяча.

8 эстафета: Конкурс «Огородники»

Участвует вся команда, которая выстраивается в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый участник с корзиной в руках, в которой лежат шишки, бежит, по пути раскладывая по одной шишке в круг, нарисованный мелом на полу («сажает картошку»), обегает ориентир на повороте, оставляет корзину у ориентира, возвращается бегом назад и передает эстафету касанием рукой следующего участника. Тот бежит до корзины, берет её, обегает ориентир, возвращается назад, собирая шишки («урожай») в корзину, передает её следующему участнику и т.д.

Место команды определяется по времени финиша её последнего участника.

Оценивается конкурс по трехбальной системе. За безошибочное выполнение команда получает 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

Инвентарь: 2 корзины, 20 шишек, мел.

Подведение итогов. Слово жюри. Награждение.