

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Факультет правового и социально-педагогического образования

Кафедра социальной педагогики

Выпускная квалификационная работа

**СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ
ЦЕНТРА ВРЕМЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ**

Работу выполнила:
Студентка 1341 группы
направления подготовки
44.03.02 «Психология и социальная
педагогика»
Мунихова Елизавета Алексеевна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав.кафедрой

Р _____
(подпись)

« _____ » _____ 2018г.

Научный руководитель:
ст. преподаватель кафедры социальной
педагогики ПГГПУ
Федотова Елена Олеговна

(подпись)

Пермь
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы стимулирования здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей.....	8
1.1. Психолого-педагогическая характеристика несовершеннолетних правонарушителей.....	8
1.2. Понятие здорового образа жизни.....	14
1.3. Стимулирование здорового образа жизни.....	19
1.4. Особенности воспитательной работы в Центре временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей.....	23
ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по стимулированию здорового образа жизни у несовершеннолетних правонарушителей в условиях Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей.....	29
2.1. Описание опыта работы по стимулированию здорового образа жизни у несовершеннолетних правонарушителей.....	29
2.2. Констатирующий эксперимент.....	35
2.3. Формирующий эксперимент.....	41
2.4. Контрольная диагностика.....	49
Заключение.....	56
Библиографический список.....	60
Приложение.....	66

Введение

В современной социокультурной ситуации отмечается рост количества детей с девиантным поведением, ухудшением здоровья, с нарушением социальных связей, выпадением из сферы жизнедеятельности школьных коллективов. Эта категория несовершеннолетних склонна к совершению правонарушений, что требует по отношению к ним целенаправленной воспитательной работы. В связи с этим в современных условиях повышается роль профилактической и коррекционной деятельности школы и учителя, что предполагает необходимость формирования у таких подростков направленности на здоровый образ жизни. Сложность и актуальность решения рассматриваемой проблемы определяются совокупностью негативных факторов, влияющих на развитие и воспитание подростков: резкое снижение материального положения семей, несбалансированное питание, ослабление государственной системы физического воспитания и внешкольного дополнительного образования подрастающего поколения, распространение наркомании, алкоголизма.

В отечественной педагогике немало сделано для выявления теоретических основ данной проблемы, накоплен позитивный практический опыт перевоспитания таких несовершеннолетних (М.А. Алемаскин, П.П. Блонский, Л.М. Зюбин, А.И. Кочетов, А.С. Макаренко, И.А. Невский, В.А. Сухомлинский, В.Н. Сорока-Росинский и др.). Это создает определенную научную платформу и для стимулирования направленности несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни.

Общетеоретические основы, концептуальные для решения проблемы стимулирования несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни, содержатся в трудах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.С. Мерлина, В.Н. Мясищева, К.К. Платонова, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе (мотивация деятельности и поведения); И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, В.Н. Ирхина, Э.М.

Казина, ГЛ. Калачева, В.В. Колбанова, ГЛ. Кураева, А.Г. Щедриной (теоретико-методологические основы приобщения человека к здоровому образу жизни); Н.П. Абаскаловой, Т.Ю. Никифоровой, Е.Г. Новеледской, Л.Г. Татарниковой (аспекты формирования здорового образа жизни школьников).

Вместе с тем, в названных исследованиях не уделено достаточного внимания такому вопросу, как стимулирование несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни, что снижает эффективность рассматриваемого вида педагогической деятельности.

Необходим поиск таких методов и способов приобщения несовершеннолетних правонарушителей к здоровому образу жизни, которые действительно могли бы активизировать их внутренний потенциал, направив усилия на развитие наиболее ценных личностных качеств. Целесообразно использовать такие специфические методы, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать», а не «понуждать» и, тем самым, усиливают интерес учащихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Именно на таких гуманистических идеях, принципах и положениях, раскрытых в исследованиях Л.Ю. Гордина и З.И. Равкина, основывается концепция педагогического стимулирования.

Однако в современных исследованиях, посвященных проблеме педагогического стимулирования, не освещается вопрос использования его средств и возможностей для стимулирования несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни.

Таким образом, возникло противоречие между необходимостью стимулирования несовершеннолетних нарушителей на здоровый образ жизни и недостаточной разработанностью этих вопросов в теоретическом плане.

Проблема исследования заключается в выборе методов стимулирования несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ

жизни в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей.

Тема нашего исследования – «Стимулирование здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей».

Объект исследования - формирование здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей.

Предмет исследования - процесс стимулирования несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей.

Цель исследования - теоретическое обоснование, разработка программы стимулирования здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях ЦВСНП, экспериментальная проверка ее эффективности.

Гипотеза исследования: стимулирование здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей будет эффективно, если будет осуществляться в соответствии со специально разработанной программой, для которой характерно:

- построение содержания в соответствии со структурой ЗОЖ;
- целенаправленное использование разнообразных стимулирующих приемов;
- использование в качестве основной формы реализации программы заочного путешествия.

Задачи исследования:

1. Изучить теорию и практику по проблеме исследования
2. Реализовать программу «Стимулирование здорового образа жизни для несовершеннолетних правонарушителей в ЦВСНП» на базе Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей.

3. Провести контрольную диагностику, которая покажет, насколько эффективна реализованная программа ««Стимулирование здорового образа жизни для несовершеннолетних правонарушителей в ЦВСНП»».

В качестве теоретического обоснования исследования использованы следующие методы:

- теоретические методы исследования (анализ литературы, теоретический анализ, синтез, сравнение, обобщение, индукция, дедукция);
- эмпирические методы исследования (наблюдение, анкетирование, эксперимент);
- математические методы исследования (регистрация, ранжирование, шкалирование).

Теоретическая значимость состоит в обобщении материала по стимулированию здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей.

Практическая значимость состоит в использовании разработанной программы по стимулированию здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в образовательных учреждениях, воспитательной колонии для ориентации подростков с отклоняющимся поведением на ведение здорового образа жизни.

Структура дипломной работы обусловлена предметом, гипотезой, целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, двух глав и заключения.

Введение раскрывает актуальность, цель исследования, раскрывает теоретическую и практическую значимость работы.

В первой главе дается общая психолого-педагогическая характеристика несовершеннолетних правонарушителей и рассматривается понятие «девиантное поведение». Также в первой главе раскрывается понятие «здоровый образ жизни» и его основы, дается определение понятию «стимулирование» и перечисляются методы и приемы стимулирования здорового образа жизни. В заключительном параграфе рассматриваются

особенности воспитательной работы в Центре временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей.

Вторая глава дипломной работы посвящена опытно-экспериментальной работе по стимулированию здорового образа жизни у несовершеннолетних правонарушителей в условиях Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей. В этой главе дается описание опыта работы по стимулированию здорового образа жизни у несовершеннолетних правонарушителей, описывается констатирующий эксперимент. Основная часть главы посвящена формирующему эксперименту, где представлена программа стимулирования здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях ЦВСНП. В заключительном параграфе нами дается описание контрольной диагностики исследования.

В заключении подводятся итоги исследования, формируются окончательные выводы по рассматриваемой теме.

Библиографический список содержит 46 источников.

В приложении представлены конспекты программы по стимулированию здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЕНТРА ВРЕМЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

1.1. Психолого-педагогическая характеристика несовершеннолетних правонарушителей

Для того чтобы дать психолого – педагогическую характеристику несовершеннолетнего правонарушителя, раскроем понятие «несовершеннолетний правонарушитель» и для начала рассмотрим составляющие этого понятия «несовершеннолетний» и «правонарушитель».

Законодательство Российской Федерации так же, как и международно-правовые акты, широко применяют понятия «несовершеннолетний» или «ребенок». Но дополнительные сложности создает тот факт, что законы не дают точного определения этих терминов и отличия их друг от друга, поэтому эти понятие на первый взгляд могут показаться схожи. Однако необходимо обозначить различия между понятиями «несовершеннолетний» и «ребенок».

Понятие «ребенок» содержит характеристику его социальной связи с родителями. Традиционно в законодательстве государств понятие «ребенок» ассоциируют с возрастным критерием, то есть существует определенный период времени, в течение которого личность считается ребенком. Ребенком признается лицо, не достигшее возраста 18 лет (совершеннолетия). Данное определение соответствует понятию «ребенок», закрепленному в ст. 1 Конвенции о правах ребенка.

В Гражданском Кодексе Российской Федерации в статье 26 сказано, что несовершеннолетним является лицо в возрасте от 14 до 18 лет [1, с. 25].

Действия несовершеннолетнего, достигшего 14 лет, в сравнении с действиями ребенка получают иную юридическую окраску. Действия

несовершеннолетнего не остаются без внимания с точки зрения закона и влекут определенные последствия, так как закон считает несовершеннолетнего в некоторой мере дееспособным.

Таким образом, несовершеннолетний – это человек, который уже обладает частичной дееспособностью и за какие-либо нарушения порядка может понести административную ответственность.

Определив понятие несовершеннолетний, раскроем термин «правонарушение». Правонарушение - это нарушение, установленных законодательством норм права [5, с. 50]. Следовательно, правонарушитель это – лицо, переступившие нормы права, которые установлены законодательством.

Проанализировав предоставленные определения, можно сделать вывод, что несовершеннолетний правонарушитель – это подросток в возрасте от 14 до 18 лет, нарушивший нормы права и понесший за это определенное наказание.

К несовершеннолетним правонарушителям в психолого-педагогической практике применяется понятие делинквентного поведения. Делинквентное поведение личности – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время законов, угрожающие благополучию других людей или социальному порядку и уголовно наказуемые в крайних своих проявлениях. Личность, проявляющая противозаконное поведение, квалифицируется как делинквентная личность (делинквент), а сами действия – деликтами [24].

Особенности подросткового возраста такие, как эмоциональная возбудимость, стремление стать взрослым, усиленное чувство собственного достоинства и стремление к самоутверждению, недостаток жизненного опыта и, в связи с этим, невозможность правильно оценивать некоторые явления, рост роли общения, особенно со сверстниками влечет за собой делинквентное поведение подростков.

Психологи Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, В.А.Крутецкий, рассматривая особенности подросткового возраста, называют ряд факторов, обуславливающих личность несовершеннолетних правонарушителей. Недостаточная сформированность нервной системы, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения вызывают у делинквентов повышенную возбудимость, впечатлительность, неумение сдерживать эмоции. Это зачастую приводит к импульсивному поведению, неспособности выдерживать длительные эмоциональные нагрузки и сильные стрессовые состояния. Поэтому подростку в этот период трудно соразмерить внутренние порывы с теми требованиями, которые предъявляет ему общество.

Параллельно происходит резкое социальное развитие личности, начинает формироваться и развиваться мировоззрение личности, нравственные убеждения, собственные идеалы и кумиры, ответственность за свои поступки, самосознание, ощущение взрослости. Формирование чувства взрослости, стремление показать себя взрослым – это и есть основная особенность личности подростка, т.к. демонстрирует его новую жизненную позицию по отношению к людям, окружающему миру, определяет содержание и направление социальной активности, стремлений и переживаний. Социальная активность подростка выражается в усвоении норм, ценностей, манер поведения в жизни взрослых и в отношениях между ними. У несовершеннолетних в этот период сильно обострено чувство собственного достоинства, и поэтому любые даже незначительные замечания, а тем более бестактность по отношению к ним, очень сильно ранит их самолюбие [12].

Н.А. Чванов, исследуя особенности несовершеннолетнего правонарушителя, приходит к выводу, что несовершеннолетние, совершившие делинквентные поступки, как правило, характеризуются низкой успеваемостью, отсутствием интереса к учебе или работе. Для значительной части несовершеннолетних характерны прогулы. Учеба для них не является субъективно значимой: как правило, отсутствуют планы на

будущее, обуславливающие стремление получить образование и специальность.

Более значимой сферой для несовершеннолетних правонарушителей является досуговая. При этом содержательная составляющая времяпровождения – это праздность. Характерной особенностью является неразвитость интересов в досуговой сфере. Также типична неустойчивость интересов: даже занятие спортом, который является наиболее популярным среди несовершеннолетних правонарушителей, для них имеет лишь кратковременную привлекательность [40].

Исследования отмечают у несовершеннолетних с делинквентным поведением прогрессирование таких негативных свойств, как озлобленность, агрессивность, безответственность, лживость, отсутствие сострадания к другим. Типичным является не проявление одного из них, а комплексное воздействие, свидетельствующее о полной нравственной деформации. Тяготение к достижению успехов в учебной и производственной деятельности, общественной работе у правонарушителей замещено, как правило, досуговыми увлечениями и потребностями.

Фактическое, в основном бесцельное, времяпровождение формирует соответствующий негативный интерес. Вследствие этого интереса образуются соответствующие привычки, которые приводят к формированию социально-негативных потребностей. Целесообразно искаженному развитию потребностей на поведенческом уровне вырабатываются привычки к общественно опасным, противоправным способам их удовлетворения [32].

С точки зрения А.Н. Павлухина, для несовершеннолетних правонарушителей характерно:

- уровень образования ниже сверстников на 1 – 3 года, утрата интереса к учебе в 5 раз выше;
- ограниченность духовных запросов;

- свойственное праздное времяпровождение: бесцельное гулянье по улице, курение, употребление алкоголя и сквернословие, которые приводят к конфликтам.

В эмоционально – волевой сфере, как правило, преобладают:

- ослабление чувства стыда, равнодушное отношение к переживаниям других, грубость, несдержанность, лживость;
- эмоциональная неуравновешенность, недоверчивость, дерзость, агрессивность;
- завышенная самооценка.

С точки зрения нравственного уровня:

- выше всего становятся интересы своего круга друзей;
- на первом месте стоит утверждение своего авторитета;
- стремление к комфорту, а не реализации жизненных целей;
- правонарушение становится допустимым при удовлетворении своих желаний, тем более желаний своей референтной группы;
- низкий уровень правосознания;
- как правило, подростки не боятся правосудия, т.к. уверены, что смогут его избежать [34].

Подводя итог, можно сделать вывод, что несовершеннолетний правонарушитель – это подросток, у которого наблюдается делинквентное поведение, которое влечет за собой угрозу благополучию других людей или нарушение социального порядка. Для него характерны следующие психологические особенности: отсутствие каких-либо жизненных целей и устремлений или просто не способность их выстроить; неспособность переносить трудные эмоциональные нагрузки и стрессовые ситуации; непостоянство, неготовность довести дело до конца; недостаточная сформированность волевых качеств. Его отрицательное отношение к интеллектуальному труду и враждебное отношение ко всем ведет за собой школьную неуспеваемость и конфликты с учителями. В основном, он не имеет интерес к различного рода увлечениям и не стремится к

самосовершенствованию. Авторитетом для несовершеннолетнего правонарушителя является неформальная отличающаяся девиантным поведением группа, с которой он проводит большую часть времени, злоупотребляя вредными привычками.

1.2. Понятие здорового образа жизни

Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) однозначно пока ещё не определено. Представители философско - социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико - биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

А.С.Макаренко считал, что физическое воспитание предусматривает формирование у ребенка привычки к ведению здорового образа жизни и включает правильную организацию распорядка дня, занятия физической культурой и спортом, закаливание организма и др., что способствует воспитанию волевых качеств, таких как чувства долга, чести, воли, характера, дисциплины [30].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [21].

Чтобы определить понятие «здоровый образ жизни», надо раскрыть понятие «здоровье» и «образ жизни». Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического,

морального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой.

Понятие «образ жизни» включает физическую, психоинтеллектуальную и трудовую деятельность человека; двигательную активность, общение и бытовые взаимоотношения; привычки, режим, ритм, темп жизни, особенности работы, отдыха и общения. Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни» [39].

Таким образом, здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровый образ жизни человека заключается в его активной позиции в поисках смысла жизни, в способности к изменению установок сознания по отношению к здоровью и жизни, в творческом подходе ко всем видам жизнедеятельности, в целенаправленной работе над собой, в индивидуализации процессов обучения, труда, спортивной тренировки, гармонизации. [21].

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок.

Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

1. Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями.
2. Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.

3. Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм. [39].

Современные ученые считают, что слагаемыми здорового образа жизни являются:

- 1) оптимальный двигательный режим;
- 2) тренировка иммунитета и закаливание;
- 3) оптимальное питание;
- 4) психо - физиологическая регуляция;
- 5) психо - сексуальная и половая культура;
- 6) рациональный режим жизни;
- 7) отсутствие вредных привычек;
- 8) высокая медицинская активность [10].

Исследователями определены составляющие ЗОЖ:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя, ведь именно вредные привычки оказывают сильное влияние на наше здоровье, разрушая его;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание [31].

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада [10].

Чтобы приобщать подростков к здоровому образу жизни, нужно учитывать их особые медико-социальные и специфические проблемы. По определению ВОЗ, подросток – это уже не ребенок, но еще не взрослый. Именно поэтому для подростков требуются особые услуги, которые отличаются по форме от услуг, оказываемых взрослым и детям. Одним из наиболее важных показателей нездорового образа жизни подростка является наличие вредных привычек, то есть употребление психоактивных веществ: алкоголя, табака, наркотиков. Вредные привычки, как уже ранее подчеркивалось, входят в число важных факторов риска различных заболеваний и существенно сказывается на состоянии здоровья подростков и населения в целом.

Подводя итог, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это не только занятие спортом и выполнение физических упражнений, а прежде всего стремление развиваться и совершенствоваться как в физическом плане, так и плане духовном и поведенческом. Человек осознанно начинает следовать здоровому образу жизни, чтобы сохранять и улучшать состояние своего здоровья. Для эффективного усвоения подростками основ здорового образа жизни, нужно уделять их физическому воспитанию с раннего возраста.

Основными компонентами здорового образа жизни являются: сбалансированное питание, физические нагрузки, воспитание здоровых привычек с раннего возраста, которые помогут в будущем следовать правилам ведения здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, здоровый сон.

Здоровый образ жизни зависит от таких аспектов как: психогигиена, т.е. умение справляться с собственными эмоциями и самодисциплина; интеллектуальное самочувствие, а именно способность человека узнавать и использовать новую информацию для применения ее в новых обстоятельствах; духовное самочувствие, включающее себя умение разумно устанавливать значимые жизненные цели и стремиться к их реализации и, конечно, оптимизм.

1.3. Стимулирование здорового образа жизни

Выяснение содержания и смысла стимулирования несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни может быть осуществлено при раскрытии принципиальных положений теории педагогического стимулирования, основывающейся на научно-материалистической трактовке соотношений и взаимосвязи стимулов и мотивов.

С.И. Ожегов в своем толковом словаре русского языка рассматривает понятие «стимул» и дает следующее определение: стимул – это побудительная сила, толчок; заинтересованность в совершении чего-либо. [33].

Стимул - это не любое внешнее воздействие, а лишь такое, побуждающий эффект которого опосредован психикой человека, отвечает его взглядам, чувствам, настроениям и, конечно же, мотивам. Получая из внешней среды стимулирующий импульс (экономический, политический, правовой, социокультурный и т.д.) и пропуская его через свою психику, человек трансформирует этот импульс на себя, соотносит его со своими потребностями, интересами, возможностями, желаниями, ожиданиями и целевыми установками. В результате из множества вариантов появляется решение действовать именно так, а не иначе. Это решение перерастает в действие, которое приводит к определенному результату [25].

Педагогическое стимулирование - достаточно исследованное понятие. Значительный вклад в разработку вопросов педагогического стимулирования вложил З.И. Равкин. По его мнению, педагогическое стимулирование – это процесс активизации внутренних движущих сил человека в сочетании с внешними, отдельными средств побуждения, результативность действия которых зависит от общественной и личностной значимости стимулируемой деятельности [36].

В.Г. Пряникова под педагогическими стимулами понимает специфические воспитательные средства, способные выполнять

побудительный функции по отношению к внутренним движущим силам подростка [35].

Л.Ю. Гордин выделяет две группы педагогических стимулов. Первая группа – это внешние педагогические стимулы, которые относят к побудителям, включающим в себя потенциальные возможности воздействия на деятельность и активность подростка. Вторая группа – это побудители, сформированные через деятельность и отношение подростка и проявляемые в совершаемых им поступках [6].

З.И. Равкин же в свою очередь выделяет четыре группы стимулов:

1. Определяющие установку на готовность к активной деятельности (познавательной или общественной): стимулы социальной и жизненно-практической значимости, интереса, перспективы, требования, общественного мнения.

2. Способствующие формированию ценностных ориентаций личности и коллектива в целом: стимулы идеала, положительного примера, раскрытия общественной значимости данного вида деятельности.

3. Укрепляющие статус личности и коллектива, их ролевое положение, повышающие уровень оправданных претензий: стимулы доверия, поощрения, опоры на жизненный личностный опыт отдельных воспитанников и всего ученического коллектива, общественное мнение.

4. Эмоциональные стимулы: игра, разнообразные формы и приемы работы, придающие деятельности романтическую окраску [36].

Ю.К. Бабанский педагогическое стимулирование определял комплексно. Он считал, что стимулирование и мотивация творческой активности является неотъемлемой частью целостного учебно – воспитательного процесса. Стимулирование познавательной деятельности подростков включает в себя такие методы, как:

1. Методы развития стремлений к новым знаниям. Непосредственная подготовка к качественному восприятию нового учебного материала; предоставление материала через игровые ситуации; стимулирование

интересным содержанием; создание обстановки для раскрытия творческого потенциала подростков.

2. Методы воспитания чувства справедливости и ответственности; требование к подросткам по вопросам дисциплины, успеваемости; соответствующий контроль [3].

И. Ф. Харламов выделяет следующие методы стимулирования: метод убеждения, метод положительного примера, метод упражнений, методы одобрения и осуждения, метод требования и контроля за поведением учащихся, метод переключения [38].

Рассмотрев классификации методов стимулирования, предлагаемые учеными, можно выделить следующие стимулирующие методы: соревнование, поощрение, наказание, игра, беседа, пример.

Сформулированы принципы, положенные в основу деятельности педагога по организации и стимулированию деятельности.

Первый принцип: «Я как наивысшая ценность». Нужно любить, уважать себя, как личность и радоваться самому факту существования своей личности, при этом быть благодарным природе. Чтобы стимулировать подростков на какую-либо деятельность, побуждать их к определенным действиям, нужно быть уверенным в себе и любить себя. Ведь неуверенный и закомплексованный человек не в силах побудить других людей к выполнению определенных действий

Второй принцип: «Другой человек, окружающие люди, абстрактный Человек (любой) и все человечество — непреходящая ценность. «Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом» (А.Н. Радищев). Нужно принимать других людей, несмотря на их недостатки и какие-либо различия. Для того, чтобы стимулировать людей на какие-либо действия, в первую очередь, нужно начинать с себя и принимать недостатки других.

Третьим принципом может быть: «Обстоятельства жизни, окружающие меня и моих воспитанников, могут быть различными: и плохими, и

хорошими (они стихийны), но своим отношением их всегда можно обратить во благо собственного развития. Только в преодолении трудностей человек развивается. Нужно стараться видеть в трудных жизненных ситуациях положительные стороны и стараться их решать с оптимизмом. [3].

Раскрыв понятие «стимулирование», рассмотрев группы стимулов и методы стимулирования, можно сделать вывод, что стимулирование - это побуждение человека к определенным действиям с помощью различных методов. Для стимулирования здорового образа жизни у подростков могут быть использованы такие методы как: соревнование, поощрение, наказание, игра, беседа, пример.

1.4. Особенности воспитательной работы в Центре временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей

Потребность в смене способа реагирования на правонарушения несовершеннолетних с репрессивного на гуманистический, в целях предупреждения совершения повторных правонарушений и с учетом психологических особенностей и интересов личности ребенка, послужила причиной изменения концептуальных основ в деятельности центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей ГУ МВД России по Пермскому краю.

Традиционная концепция работы с «трудными» подростками строится на стремлении их «переделать». Применение данной концепции весьма заманчиво, так как дает взрослому ощущение собственной силы и безопасности. Однако такое взаимодействие трансформируется в воздействие, а контакт становится субъект-объектным, что в ситуации с «трудными» подростками, которые являются чрезвычайно чувствительными к отчуждению, равнозначно его разрушению. Задача взрослого, находящегося рядом с «трудным» подростком, — удерживать золотую середину между двумя опасными крайностями: жалостливым «гуманизмом» и бездушной коррекцией.

При организации воспитательной работы с такими подростками нужно стараться укрепить их веру в собственные силы, веру в то, что он, несмотря на свой проступок, может измениться в лучшую сторону, несмотря на свое пагубное прошлое.

Это трудно, поскольку большая часть от числа помещенных в ЦВСНП несовершеннолетних состоят на учете в ОДН более года и нередко помещаются в центр после совершения повторного правонарушения. Как правило противоправное поведение у подростков к этому моменту достаточно устойчиво сформировано, ими накоплен не только большой

социальный опыт в этом отношении, но и опыт общения в группе с постоянно выраженным асоциальным или антисоциальным характером.

На этом этапе подросток начинает осознавать, что его поведение является нормой в обществе. Он старается приобщиться к группе сверстников с асоциальным поведением, подражая их привычкам и манерам поведения. Поэтому оказывается сложным изменить его манеру общения в обществе и его поведение в целом.

Н.В.Галкина и Е.А.Пахмутова считают, что в основу профилактической работы с несовершеннолетними, вступившими в конфликт с законом, должны быть включены специальные мероприятия вместе с различными формами педагогической и психологической работы, направленными: во-первых, на создание условий для успешной социализации несовершеннолетних; во-вторых, на восстановление его социальных и семейных связей; в-третьих, на активизацию потенциала самого подростка как субъекта своей жизни [18].

Восстановительный подход выступает в качестве замещения карательному подходу, т.к. включает в себя глубинные потребности. Смещение отношение к правонарушителю, как к виновному, подростку с делинквентным поведением, не имеющему права на исправление, на безоценочное восприятие их личности способствует пробуждению у подростков личной ответственности за свои действия, за принятие решений, за свое будущее.

В концептуальной основе реализации восстановительного подхода в процессе воспитательной и профилактической работы в ЦВСНП лежат следующие психолого-педагогические принципы: аксиологический (определение приоритетных ценностей), культурологический (учет социальной ситуации развития подростка), гуманистический (признание прав и свобод подростка высшей ценностью), антропологический (учет особенностей личностного развития подростка), системно-структурный.

Исходя из концептуальных принципов, были определены условия применения восстановительного подхода в условиях ЦВСНП:

1) обязательный анализ ситуации, в которой рос и развивался несовершеннолетний;

2) работа с несовершеннолетним и его семьей по подготовке к принятию сложившихся условий и осознанию наличия проблемной ситуации, совместный поиск путей ее разрешения;

3) помощь в адаптации к условиям жизни с использованием для этих целей новых способов и навыков, которые позволят кардинально изменить жизненную ситуацию [18].

Концептуальные подходы, принципы и технологии были обобщены и сведены в восстановительную Программу деятельности ЦВСНП, которая начала реализовываться в 2009 г. Основными целями Программы являются:

1. Изменение отношения подростка к совершенному правонарушению и создание условий для принятия им ответственности за совершенный поступок.

2. Изменение отношения сотрудников полиции к несовершеннолетним, совершившим правонарушение, посредством смещения акцента с негативной фиксации факта виновности и проявления негативного отношения к девиантным подросткам на безоценочное восприятие их как личности.

Эта программа действует по следующим направлениям развития личности таким как: патриотическое воспитание, нравственно – эстетическое воспитание, физическое воспитание и формирование основ здорового образа жизни.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется посредством реализации психокоррекционных программ как для подростков, так и для родителей, с целью сохранить имеющиеся или восстановить нарушенные семейные связи.

Для формирования установок на ЗОЖ с воспитанниками Центра проводятся занятия, которые направлены на формирование нравственных

установок, здорового образа жизни, формирование хороших привычек, таких как личная гигиена, формирование желания к занятию спортом, а также нравственных качеств (уважения, вежливости, хорошего отношения к другим). Например, для развития физических данных воспитанников проводятся еженедельные спортивные занятия по рукопашному бою, их проводит тренер группы охранных предприятий «Цербер» Плаксин В.В. и тренер по спортивному ориентированию заслуженный мастер спорта Томилова Н.В. под патронатом руководителя «Пермского образовательного научно-исследовательского центра авитальной активности» Волкова А.В. Также Центр посещает баскетбольная команда «Парма», игроки которой беседуют с воспитанниками, рассказывая свои истории о достижении личных успехов. Посещая игру этой команды, подростки испытывают желание достигнуть таких же результатов в данном виде спорта.

Коллективные методы воспитания и обучения позволяют в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей создать воспитательную среду, насыщенную «нормативными нормами» (гигиеническими, этическими, правовыми и др.), что позволяет воспитанникам сформировать ценностей адекватных требованиям современного общества и их возрасту ориентиры поведения, создать условия для коррекции делинквентного поведения и облегчить их социализацию.

Во многих случаях давление негативного личного опыта и несформированность адекватных возрасту социальных навыков и знаний требует от работников Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей выстраивать индивидуальную траекторию коррекционной работы с воспитанником. При этом одной из особенностей индивидуальной траектории обучения и воспитания несовершеннолетнего правонарушителя является временный запрет воспитанника на выбор субъективной точки зрения в части поведения, деятельности, общения – самореализации в целом. Данный запрет связан с тем, что коррекционная работа строится на замещении сложившихся под влиянием неблагоприятных социокультурных

обстоятельств моделей поведения образцами приемлемого поведения и формирования установки на следование этим образцам [39].

Центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей – это место, где исправляют подростков, совершивших какое - либо деяние, направленное против общества.

Большинство воспитанников, до того, как попали в Центр, вели такой образ жизни, который пагубно сказывается на здоровье, поэтому в ЦВСНП особое внимание уделяется формированию у воспитанников установок на здоровый образ жизни. Работа по формированию основ здорового образа жизни включает в себя: беседы, лекции, тренировки с профессиональными тренерами, приглашение в Центр спортсменов, которые делятся своим опытом с воспитанниками.

Подводя итог по первой главе дипломной работы можно сделать вывод, что несовершеннолетний правонарушитель – это подросток, у которого наблюдается делинквентное поведение, которое влечет за собой угрозу благополучию других людей или нарушение социального порядка. Для такого подростка характерны следующие психологические особенности: отсутствие каких - либо жизненных целей и устремлений или просто не способность их выстроить; неспособность переносить трудные эмоциональные нагрузки и стрессовые ситуации; непостоянство, неготовность довести дело до конца; недостаточная сформированность волевых качеств. В основном, он не имеет интереса к различного рода увлечениям и не стремится к самосовершенствованию.

Рассмотрев понятие «здоровый образ жизни», нами был сделан вывод, что здоровый образ жизни – это не только занятие спортом и выполнение физических упражнений, а прежде всего стремление развиваться и совершенствоваться как в физическом плане, так и плане духовном и поведенческом. Основными компонентами здорового образа жизни являются: сбалансированное питание, физические нагрузки, воспитание здоровых привычек с раннего возраста, которые помогут в будущем

следовать правилам ведения здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, здоровый сон.

Здоровый образ жизни зависит от таких аспектов как: психогигиена, т.е. умение справляться с собственными эмоциями, и самодисциплина; интеллектуальное самочувствие, а именно способность человека узнавать и использовать новую информацию для применения ее в новых обстоятельствах; духовное самочувствие, включающее себя умение разумно устанавливать значимые жизненные цели и стремиться к их реализации и оптимизм.

Для стимулирования здорового образа жизни у подростков могут быть использованы такие методы как: соревнование, поощрение, наказание, игра, беседа, пример.

Рассмотрев специфику учреждения Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей, мы определили, что это место, где исправляют подростков, совершивших какое - либо деяние, направленное против общества.

Большинство воспитанников, до того, как попали в Центр, вели такой образ жизни, который пагубно сказывается на здоровье, поэтому в ЦВСНП особое внимание уделяется формированию у воспитанников установок на здоровый образ жизни. Работа в ЦВСНП по формированию основ здорового образа жизни включает в себя: беседы, лекции, тренировки с профессиональными тренерами, приглашение в Центр спортсменов, которые делятся своим опытом с воспитанниками.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РАБОТА ПО СТИМУЛИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА ВРЕМЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

2.1. Описание опыта работы по стимулированию здорового образа жизни у несовершеннолетних правонарушителей

В ходе исследования нами были изучены следующие программы «Стимулирование направленности девиантных подростков на здоровый образ жизни» Н.В. Биттер и программа «Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления психоактивных веществ» З.П.Князькиной.

При создании программы «Стимулирование направленности девиантных подростков на здоровый образ жизни» Н.В. Биттер учитывались современные достижения психолого-педагогической науки, методик оздоровительной работы, наработок в области валеологии, а также осмысление ранее накопленного опыта работы с девиантными подростками. Программа предусматривала следующие направления деятельности в содержании стимулирования направленности несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни: учебно-воспитательное; социально-педагогическое; психолого-валеологическое; организация предметно-пространственной среды. Поскольку программа ориентирована на подростков группы риска, ее содержание, методы работы учитывали личностный опыт несовершеннолетних, причины и особенности их девиантности.

Особый интерес представляют разработанные автором комплексы стимульных ситуаций и индивидуально - дифференцированные задания в соответствии с типологией девиантных подростков и уровнем их направленности на здоровый образ жизни, алгоритм процесса стимулирования и критерии его результативности.

Структура программы включает в себя следующие блоки:

1. Психолого-валеологический: а) работа психологов, валеологов, социальных педагогов школы по выявлению несовершеннолетних правонарушителей, проведению с ними коррекционных мероприятий, консультирование, просвещение учащихся и родителей по вопросам здоровья и здорового образа жизни; б) проведение уроков здоровья; в) валеологизация традиционных уроков; г) проведение уроков психологии.

2. Учебно-воспитательный: а) организация деятельности клубов, кружков, секций, проведение спортивных праздников, цель которых — стимулирование направленности несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни, воспитание здоровой личности, преодоление проблем девиантных подростков в межличностном общении; б) создание на уроках стимульных ситуаций и индивидуально- дифференцированных заданий, направленных на стимулирование направленности несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни.

3. Социально-педагогический: а) координация деятельности педагогов дополнительного образования, социальных педагогов школы и центра социальной помощи; б) индивидуальная работа с родителями, учителями, учащимися с девиантным поведением; в) привлечение представителей общественности.

4. Блок организации предметно-пространственной среды: а) ресурсное обеспечение процесса стимулирования направленности несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни (наличие методических рекомендации по стимулированию девиантных подростков на здоровый образ жизни, оборудование классных комнат в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями); б) создание гигиенически обоснованного воздушно-теплого климата в классных комнатах.

Потенциал возможности побуждения девиантных подростков на здоровый образ жизни реализовывался при следующих условиях: идея стимулирования подростков пронизывала все формы занятий, носила

целенаправленный, длительный и комплексный характер; на основе стимулирования широко использовались активные формы и методы обучения: деловые игры, решение различных стимульных ситуаций и индивидуально-дифференцированных заданий. В процессе обучения использовались в совокупности такие стимулы, как «контроль», «раскрытие значимости данного вида деятельности», «жизненно-практическая значимость», «общественное мнение», «положительный пример», «перспектива», «интерес», «идеал», «доверие».

Разработка и реализация программы позволила автору сделать следующие выводы:

1. Стимулирование направленности девиантных подростков на здоровый образ жизни базируется на следующих основных принципах: используемые педагогом стимулы должны постепенно подводить подростка к здоровому образу жизни; действующие на подростка внешние стимулы должны соответствовать его внутренним мотивам; в процессе стимулирования необходимо учитывать влияющие на подростка факторы макро- и микросреды.

2. Эффективное стимулирование направленности девиантных подростков на здоровый образ жизни возможно при использовании модели, включающей целевой, содержательный, операциональный, результативный компоненты и реализуемой по программе, состоящей из взаимосвязанных блоков: психолого-валеологического, социально-педагогического, учебно-воспитательного и организации предметно-пространственной среды.

3. При выборе стимулов необходимо учитывать типологические особенности девиантных подростков и исходный уровень их направленности на здоровый образ жизни, что способствует целевой разработке индивидуально-дифференцированных заданий и стимульных ситуаций.

4. Уровень направленности девиантных подростков на здоровый образ жизни оказывает прямое влияние на темпы и качество формирования знаний и навыков по его соблюдению. Чем он выше, тем отчетливее проявляется у

подростка потребность и активность в овладении здоровье-сохраняющей деятельностью.

5. Для эффективной организации процесса стимулирования направленности девиантных подростков на здоровый образ жизни необходимы следующие условия: системность, целенаправленность, взаимодействие педагогов и учащихся, раскрытие перед подростками значимости здорового образа жизни [11].

Вторая программа «Программа по формированию законопослушного поведения несовершеннолетних через здоровый образ жизни» была разработана и реализована в МАОУ «Бондюжская основная общеобразовательная школа».

Программа ориентирует на профилактические действия, направленные на формирование здоровья школьников.

Профилактическая работа, по мнению автора, должна осуществляться за счет интеграции усилий педагогической, социально-психологической и досуговой служб школы на основе системного подхода.

Целью программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к ЗОЖ как к одному из главных достижений успеха.

Задачи программы:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования ЗОЖ.

2. Популяризовать преимущества ЗОЖ, расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта, стимулировать их к овладению индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

3. Организовать систему профилактических работ по предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

4. Создать условия для осознания подростками здоровья как ценности, увеличить потенциальную способность детей и подростков жить без

зависимостей, быть здоровым физически, психологически, социально и духовно.

5. Ориентировать профилактические действия, мобилизирующие усилия школьника, направленные на формирование психологического здоровья как фактора защиты от влияния наркогенной окружающей среды.

6. Подготовка педагогов к организации первичной профилактической деятельности.

7. Проводить работу с родителями учащихся, направленную на формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

8. Использовать в профилактической деятельности дополнительные ресурсные возможности общественной и образовательной среды города и области.

Программа состоит из четырех разделов:

1. Организационно-методические мероприятия.
2. Работа с субъектами педагогического процесса:
 - работа с учащимися;
 - работа с педагогами;
 - работа с родителями.
3. Взаимодействие с социальными институтами и учреждениями города и области.
4. Рефлексия работы в данном направлении.

Данная программа проста в реализации, может быть осуществлена как в течение одного года, так и в течение нескольких лет.

Ожидаемые результаты:

1. Уменьшение факторов риска употребления алкоголя, табака и наркотиков, и других факторов, ведущих к нездоровому образу жизни.
2. Овладение детьми и подростками здоровыми жизненными навыками.
3. Адекватная самооценка.

4. Установление здоровых про-социальных связей (коммуникативные способности).

5. Способность решать проблемы.

6. Способность осознавать, программировать и контролировать собственное поведение.

7. Увеличение знаний о влиянии алкоголя, табака, легальных лекарств и нелегальных психоактивных средств на семью и общество, на физическую, эмоциональную, духовную и интеллектуальную сферы индивида.

8. Увеличение знаний о здоровых жизненных навыках и практическое их применение.

9. У подростков снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

10. Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

11. Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.

12. Повысятся правовая грамотность и ответственность за свое поведение.

13. Будут созданы условия для формирования у подростков антинаркотической установки [26].

Проанализировав содержания программ, можно сделать вывод, что обе программы ориентированы на профилактические действия для укрепления и сохранения здоровья подростков. При создании программ учитывались современные достижения психолого-педагогической науки, различные методики оздоровительной работы, наработки в области науки валеологии, а также анализ и осмысление ранее накопленного опыта работы с девиантными подростками. Также при создании программ учитывались возрастные и типологические особенности подростков.

2.2. Констатирующий эксперимент

Констатирующий эксперимент был проведен в Центре временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей ГУ МВД России по Пермскому краю г. Перми. В нем приняли участие 20 воспитанников Центра 12-16 лет.

Цель констатирующего эксперимента – выявление представлений о здоровом образе жизни и наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

На этом этапе исследования мы использовали следующие методики: «Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье для учащихся 5-8-х классов», «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша). «Как я понимаю слово...» (Т.П. Гаврилова).

Экспресс - диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов проводилась с целью выявления уровня отношения к здоровью. Оценка понимания определения «здоровье» и индивидуального отношения к здоровью проводилась по восьми утверждениям. Подросткам нужно было из этих восьми утверждений о здоровье выбрать три наиболее подходящих с их точки зрения. При анализе экспресс - диагностики за выбранное утверждение присуждалось определенное количество баллов.

12 баллов - высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично-ориентированный тип).

10-11 баллов - уровень осознанного отношения к здоровью (ресурсно-прагматический тип).

8-9 баллов - недостаточно осознанное отношение к здоровью (адаптационно-поддерживающий тип).

Меньше 8 баллов - отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности.

После проведения экспресс – диагностики ценностных представлений о здоровье для учащихся 5-8-х классов» были получены следующие

результаты, по которым можно судить об уровне знания и понимания подростками ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Интерпретация экспресс - диагностики представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов представлена в таблице 1.

Таблица 1.

**Интерпретация экспресс - диагностики представлений о здоровье
для учащихся 5-8 классов**

Имя, возраст	Сумма баллов	Уровень
Габиль, 12 лет	5	Низкий
Иван, 12 лет	5	Низкий
Акжол, 13 лет	6	Низкий
Анастасия, 15 лет	9	Менее средний
Мария, 14 лет	8	Менее средний
Елена, 11 лет	10	Средний
Евгений, 13 лет	9	Менее средний
Матвей, 12 лет	8	Менее средний
Максим, 11 лет	9	Менее средний
Иван, 11 лет	7	Низкий
Костя, 13 лет	4	Низкий
Данил, 13 лет	8	Менее средний
Аня, 12 лет	7	Низкий
Никита, 14 лет	6	Низкий
Виктор, 13 лет	8	Менее средний
Евгений, 14 лет	10	Средний
Костя, 13 лет	6	Низкий
Мария, 12 лет	4	Низкий
Никита, 14 лет	9	Менее средний
Алена, 13 лет	7	Низкий

Результаты диагностики представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

**Результаты Экспресс - диагностики представлений о здоровье для
учащихся 5-8 классов**

Уровень	Количество Человек	Проценты от общего числа опрошенных
Высокий уровень		
Средний	2	10 %
Менее средний	8	40 %
Низкий	10	50 %

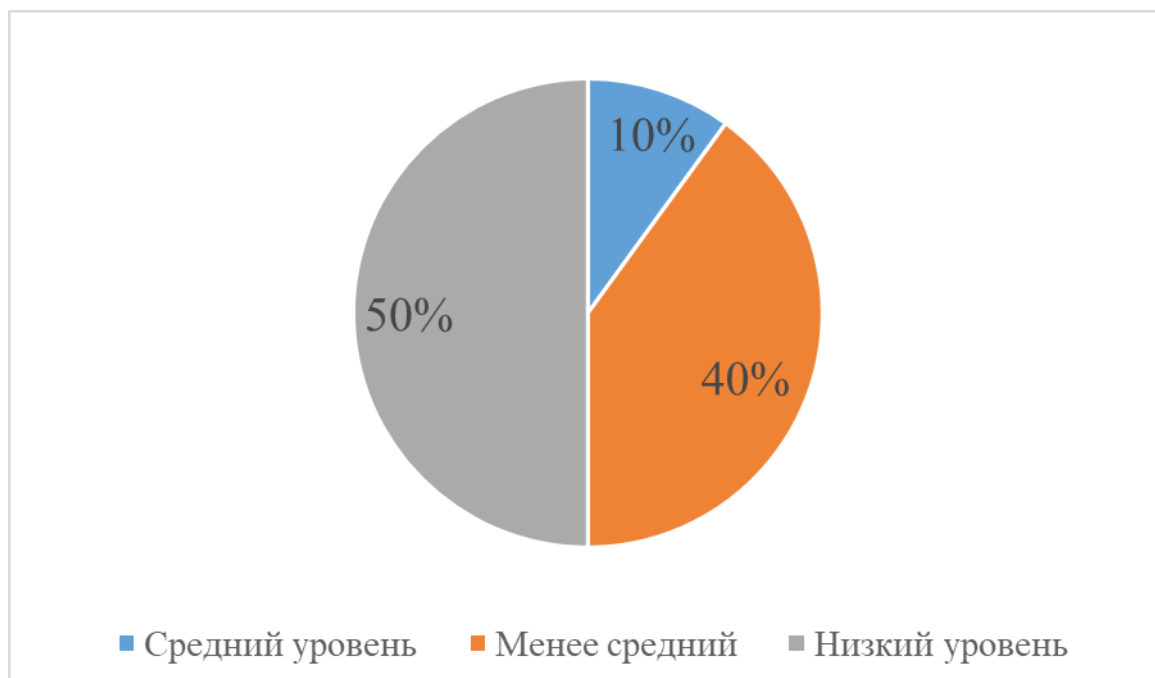


Рис. 1. Результаты Экспресс - диагностики представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов.

Из 20 опрошенных 10 человек продемонстрировали отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности. Они ведут нездоровый образ жизни, у них присутствуют вредные привычки. 8 человек отличаются недостаточно осознанным отношением к здоровью (адаптационно -поддерживающий тип), непостоянством в поддержании своего здоровья. Только 2 человек осознанно относятся к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип), заинтересованы в поддержании своего здоровья, соблюдают соответствующие правила.

Результаты данной экспресс - диагностики показали, что большая часть группы имеет низкий уровень сформированности установки на ЗОЖ и лишь два из испытуемых - средний уровень.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» проводилась с целью выявления наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Подросткам были предложены анкеты, в которых были даны восемь вопросов с несколькими вариантами ответов. Испытуемым нужно было дать один вариант ответа. Посчитав

сумму баллов, мы определили уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Интерпретация методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) представлена в таблице 3.

Таблица 3

Интерпретация методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Имя, возраст	Сумма баллов	Уровень
Габиль, 12 лет	70	Средний уровень
Иван, 12 лет	25	Низкий уровень
Акжол, 13 лет	35	Низкий уровень
Анастасия, 15 лет	50	Средний уровень
Мария, 14 лет	20	Низкий уровень
Елена, 11 лет	30	Низкий уровень
Евгений, 13 лет	40	Низкий уровень
Матвей, 12 лет	70	Средний уровень
Максим, 11 лет	40	Низкий уровень
Иван, 11 лет	40	Низкий уровень
Костя, 13 лет	35	Низкий уровень
Данил, 13 лет	30	Низкий уровень
Аня, 12 лет	40	Низкий уровень
Никита, 14 лет	50	Средний уровень
Виктор, 13 лет	70	Средний уровень
Евгений, 14 лет	20	Низкий уровень
Костя, 13 лет	30	Низкий уровень
Мария, 12 лет	50	Средний уровень
Никита, 14 лет	35	Низкий уровень
Алена, 13 лет	70	Средний уровень

Результаты методики отражены в таблице 4 и на рисунке 2.

Таблица 4

Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Уровень	Количество Человек	Проценты от общего числа опрошенных
Высокий уровень		
Средний уровень	7	35 %

Низкий уровень	13	65%
----------------	----	-----



Рис 2. Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).

7 человек набрали 75-50 баллов, то есть продемонстрировали средний уровень понимания ценности здоровья. Для них характерно эпизодическое владение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. 13 человек продемонстрировали низкий уровень понимания ценности здоровья, набрав от 40 до 20 баллов. У этих подростков наблюдается отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, для них характерно ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Как я понимаю слово...» (Т.П. Гаврилова) проводилась с целью выявления представления подростков о понятии здорового образа жизни. Воспитанникам предлагается в письменной форме дать определение таких категорий ЗОЖ, как здоровый образ жизни, здоровье, физическое здоровье, спорт, физическая культура, правильное питание.

Сравнение полученных ответов с определениями категорий по словарю позволяет установить, насколько верно подростки понимают их суть.

Ответы могут быть оценены так: правильно понимают; близко к правильному; искаженно; нет ответа.

По результатам диагностики было выявлено, что ни у одного из подростков нет четкого понимания данных понятий. Они не могут дать развернутого определения и указывают только набор слов, связанных с этими понятиями. У подростков есть представление, что такое здоровый образ жизни, но они в силу своего неумения грамотно излагать свои мысли, не могут дать правильного определения.

По данным всех диагностик можно сделать несколько выводов.

Первая диагностика Экспресс - диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов показала, что большая часть группы имеет низкий уровень сформированности установки на ЗОЖ и лишь два из испытуемых - средний уровень.

Результаты второй методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) показали, что у этих подростков наблюдается отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, для них характерно ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Осуществив последнюю диагностику по методике Т.П. Гавриловой «Как я понимаю слово...» было выявлено, что ни у одного из подростков нет четкого понимания данных понятий. Они не могут дать развернутого определения и указывают только набор слов, связанных с этими понятиями. У подростков есть представление, что такое здоровый образ жизни, но они в силу своего неумения грамотно излагать свои мысли, не могут дать правильного определения. В связи с этим, мы проведем занятия, темы которых будут посвящены данным раскрытию данным понятиям

2.3. Формирующий эксперимент.

В современной социокультурной ситуации отмечается рост количества детей с девиантным поведением, ухудшением здоровья, с нарушением социальных связей, выпадением из сферы жизнедеятельности школьных коллективов. Эта категория несовершеннолетних склонна к совершению правонарушений, что требует по отношению к ним целенаправленной воспитательной работы. Сложность и актуальность решения рассматриваемой проблемы определяются совокупностью негативных факторов, влияющих на развитие и воспитание подростков: резкое снижение материального положения семей, несбалансированное питание, ослабление государственной системы физического воспитания и внешкольного дополнительного образования подрастающего поколения, распространение наркомании, алкоголизма, пагубное влияние референтной группы сверстников, плохая экология.

Наше исследование осуществлялось на базе Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей г. Перми. В нем приняли участие подростки от 11 до 15 лет в количестве 20 человек.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что подростки недостаточно осведомлены об основах здорового образа жизни, и большинство из них ведет нездоровый образ жизни.

На основе изученной литературы и практики, а также полученных результатов была разработана программа «Путешествие по Вселенной ЗОЖ», ориентированная на стимулирование здорового образа жизни у несовершеннолетних правонарушителей.

Задачи программы:

1. Информировать подростков об основах здорового образа жизни.
2. Формировать у подростков мотивы ведения здорового образа жизни.
3. Содействовать профилактике алкоголизма и наркомании.

При составлении данной программы мы опирались на следующие принципы:

- **Принцип наглядности** в котором используются средства наглядности для привлечения всех имеющихся у человека органов чувств к восприятию предоставляемого материала.
- **Принцип систематичности** предполагает, что стимулирование велось в определенной последовательности, системе. Мероприятия были построены в строгой логической последовательности.

Поскольку программа ориентирована на стимулирование ЗОЖ, особое внимание мы уделяли использованию соответствующих методов и приемов: поощрение, соревнование, усложнение заданий, сокращение времени на их выполнение, поручение – делегирование функций, заочное путешествие, создание воспитывающих ситуаций, создание краткосрочных проектов.

Основной формой реализации программы является заочное путешествие по Вселенной ЗОЖ, которое предусматривает обогащение знаний о ЗОЖ, формирование мотивов к ведению здорового образа жизни.

Программа включает в себя 13 занятий.

После реализации программы подростки должны знать основы здорового образа жизни; уметь не поддаваться влиянию окружающих и отстаивать свою позицию в вопросах ЗОЖ; а главное – быть готовыми отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

Тематический план

№	Название мероприятия	Цель	Стимулирующие приемы
1	«Что такое ЗОЖ?»	Ознакомление воспитанников основами ЗОЖ	Беседа, игра
2	«Мое тело уникально»	Содействие в осознании воспитанниками ценности нашего тела	Просмотр видеоролика, викторина.

3	«Фруктония»	Ознакомление воспитанников с основами правильного питания	Просмотр видеороликов, беседа, игра.
4	«Нормандия»	Проверка уровня физической подготовки у воспитанников	Разминка, сдача норм ГТО, консультация
5	«Спортландия»	Содействие формированию мотивации на занятие физической культурой и спортом	Пример, просмотр видеороликов, беседа.
6	«Активия»	Ознакомление воспитанников с понятием «Привычка»	Игра, беседа.
7	«Вредландия»	Содействие в осознании воспитанниками вреда алкогольной, наркотической и табачной зависимостей	Просмотр видеоролика, беседа.
8	«Позитивия»	Содействие в формировании навыков саморегуляции	Игра, беседа, аутотренинг
9	«Презенталия»	Содействие в осознании вреда наркотиков, табака и алкоголя	Конкурс презентаций, флешмоб
10	«Антивредия»	Создание условий для формирования у воспитанников осознания ценности ведения ЗОЖ	Создание видеоролика
11	«Успехия»	Создание условий для формирования у воспитанников мотивации на ЗОЖ	Встреча с спортсменом, пример
12	«Закрепландия»	Закрепление знаний о ЗОЖ	Флешмоб, игра
13	«Здоровия»	Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности совместно с детьми	Веселые старты, показ фильма, защита презентаций.

Из выше представленного тематического плана программы нами были выделены наиболее интересные и содержательные мероприятия, содержание которых представлено ниже.

Первое мероприятие, о котором хотелось бы рассказать, носит название «Фруктония». В стране «Фруктония» мы поговорили о правильном питании,

где воспитанникам был представлен видеоролик об основах правильного питания. После просмотра видеоролика для закрепления полученного материала, мы провели игру, в которой воспитанники составляли план питания на день.

В «Нормандии» подростки сдавали нормы ГТО. В спортивном зале, оснащенном необходимым инвентарем, каждый воспитанник сдавал нормы ГТО по следующим видам испытаний: растяжка, бег на скорость, отжимания, скручивания на полу, прыжки в длину и т.д.

В стране «Спортландия» ребята разгадывали ребусы, в которых были зашифрованы различные виды спорта. Затем мы с воспитанниками рассмотрели биографии известных спортсменов таких, как Костя Цзю, Владислав Третьяк, Евгений Плющенко, Рональду. В конце мероприятия мы представили себя настоящими спортсменами и устроили флешмоб.

Мы посетили такие страны, как «Вредлания», где узнали о «коварстве» вредных привычек. В начале мероприятия мы просмотрели видеоролик о вредных привычках и как они влияют на человека. После просмотра мы проанализировали и обсудили с воспитанниками представленный видеоролик, каждый воспитанник поделился своими впечатлениями.

«Презенталия» - здесь подростки создавали презентации. Каждый воспитанник под руководством ведущего самостоятельно создавал презентацию на тему «Вредные привычки». При создании презентаций воспитанники опирались на предоставленный материал в виде текста и картинок на тему «Вредные привычки». После создания презентаций каждый воспитанник защищал их перед аудиторией.

Также мы посетили страну «Успехия», здесь мы учились самоконтролю и выдержке. Мероприятие проходило в форме тренинга, где воспитанники учились правильно отказывать в просьбе другого, при этом контролируя свои эмоции. В конце мероприятия был проведен аутотренинг, где воспитанники снимали внутреннее напряжение.

Обратимся к подробному описанию реализации некоторых занятий.

Второе мероприятие по программе **«Мое тело уникально»** было направлено на содействие в осознании воспитанниками ценности нашего тела.

Воспитательное мероприятие проводилось в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволило сопровождать рассказ показом слайдов на экране.

Во вводной части мы поприветствовали ребят и представились им. После представления мы рассказали о содержании нашей программы «Путешествие по Вселенной ЗОЖ», показали им карту, по которой им предстоит путешествие, и вкратце рассказали, что им предстояло сделать во время путешествия. Воспитанники с любопытством слушали и задавали интересующие их вопросы.

После описания программы мы сообщили воспитанникам, что на протяжении всего путешествия в конце каждого мероприятия им предстоит создавать на специально подготовленных ватманах двух героев-обитателей той страны, по которой мы путешествуем, используя картинки. Один герой – это тот, кто ведет здоровый образ жизни, а другой – тот, кто не следит за своим здоровьем и разрушает его, ведя пагубный образ жизни. Также мы рассказали им о том, что они будут праве выбрать смайлик, который будет означать их отношение к мероприятию (улыбающийся – отличное настроение, неулыбающийся – нейтральное, грустный – плохое). Эти смайлики они будут приклеивать их на карту Вселенной, по которой предстоит путешествие.

Воспитанники после увиденной красочной карты сразу оживились и начали спрашивать о том, какая же будет первая страна, куда мы отправимся. Я рассказала, что первая страна носит название «Наше тело уникально», и в этой стране нам предстоит узнать много интересного о человеческом теле.

Перед началом мероприятия я сообщила воспитанникам о правилах, которым они должны будут следовать во время всего путешествия, затем мы

перешли к основному этапу. Чтобы воспитанники имели представление об основах здорового образа жизни, мы им показали небольшой видеоролик.

Далее мы перешли к викторине, темой которой были интересные факты о человеческом теле. Воспитанники сообразили, что им предстоит соревноваться между собой, отвечая на вопросы, сразу настроились внимательно слушать каждый вопрос. Во время викторины воспитанники старались принимать активное участие и давать как можно больше правильных ответов. Мной был сделан вывод, что им очень нравится соревновательный момент, и что каждый стремится показать себя незнакомым людям с хорошей стороны.

После оживленной викторины я рассказала воспитанникам о аутотренинге, на что он направлен и предложила им самим принять участие в этом тренинге. Для этого я использовали маты и музыкальное сопровождение. После того, как воспитанники расположились на матах, мы приступили к аутотренингу. В процессе аутотренинга воспитанники смогли почувствовать каждую часть своего тела и расслабиться. Аутотренинг был направлен на то, чтобы воспитанники смогли осознать, что только человек управляет своим телом и от него зависит, в каком оно будет состоянии.

После аутотренинга мы немного встряхнулись, взбодрились и перешли к заключительной части. Здесь воспитанники придумывали имена нашим героям, про которых мы упомянули в начале путешествия. Положительному герою были предложены следующие имена: Здоровчик, Здоровейка, Активист. Учитывая мнение большинства, мы назвали героя «Здоровчик». Варианты имен отрицательному герою были следующие: Вредина, Патрик, Ленивец. Большинство голосов было за имя «Ленивец».

Затем мы подвели итоги нашего мероприятия, воспитанники поделились впечатлениями от путешествия. Один из воспитанников очень положительно отзывался о нашем мероприятии, а именно ему понравилась викторина, где он узнал интересные факты, о которых даже не догадывался. Другому воспитаннику понравился аутотренинг, на котором он смог расслабиться и

почувствовать, как спокойно бьется его сердце. После этого мы пожелали ребятам удачного дня и удалились.

Проанализировав проведенное мероприятие, мы пришли к выводу, что достигли цели мероприятия, воспитанники стали понимать, насколько уникально и ценно наше тело. Общее впечатление от мероприятия осталось положительное. В конце мероприятия воспитанники поделились своими эмоциями и сказали, что данное мероприятие было очень интересным и веселым.

Мероприятие «Здоровия» было последним в нашем путешествии. Это мероприятие направленно на привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности совместно с детьми. Для того, чтобы провести данное мероприятие, мы заранее оповестили родителей о дате и времени мероприятия.

Родителей было немного, но это не помешало отлично провести данное мероприятие.

Вступительная часть состояла из приветствия родителей и детей. Для того, чтобы со всеми познакомиться, мы провели игру «Снежный ком», где каждый участник называл свое имя и свое качество, начинающееся на первую букву имени.

После знакомства мы приступили к выступлению воспитанников с презентациями на тему «Вредные привычки», которые они подготовили на восьмом мероприятии под названием «Презенталия». Воспитанники уверенно и грамотно защитили свои презентации перед аудиторией. Во время их выступления, мы заметили, что родители с огромным интересом и с удивлением наблюдали за своими детьми.

После показа защиты презентаций мы решили немного взбодриться и поиграть в такие игры, как «Крокодил», цель которой состояла в том, чтобы талантливо и артистично показать загадочное слово, используя при этом язык жестов и язык тела. Вторая игра на скорость «Перейди болото», задачей которой была перейти воображаемое болото, используя листки бумаги.

Во время этих игр дети и родители очень сплотились, ушло напряжение, мешающее их контакту, и у всех поднялось настроение.

После игр мы приступили к просмотру фильма, который мы снимали на протяжении всего нашего путешествия. Содержание фильма представляло собой интервью, в котором каждый воспитанник рассказывал о своих впечатлениях о путешествии. В процессе просмотра фильма воспитанники с огромным удовольствием наблюдали за собой со стороны, а родители с гордостью на них смотрели.

В заключительной части мы провели флешмоб, где танцевали танец «Арива», затем во время чаепития подвели итоги всего нашего путешествия.

Мероприятия превзошло все наши ожидания. Мы были рады, что к нам смогли приехать на заключительное мероприятие родители, и у воспитанников была возможность показать своим родителям себя с положительной стороны. На этом мероприятии мы пришли к выводу, что программа, действительно, эффективна и имеет положительный результат.

2.4. Контрольная диагностика

По окончании реализации программы «Путешествие по Вселенной ЗОЖ» нами была проведена контрольная диагностика. Цель контрольной диагностики – выявление уровня осознанности воспитанниками ценности своего здоровья.

Количество участников экспериментальной группы сократилось до 8 человек в связи со спецификой учреждения - базы эксперимента.

Были использованы те же диагностические методики, что и в констатирующем эксперименте: «Экспресс-диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов», «Гармоничность образа жизни школьников» и методика «Как я понимаю слово...» Т.П. Гавриловой

Интерпретация контрольной экспресс - диагностики представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов представлена в таблице 5.

Таблица 5

**Интерпретация контрольной экспресс - диагностики представлений
о здоровье для учащихся 5-8 классов**

Имя, возраст	Сумма баллов	Уровень
Аня, 12 лет	10	Средний
Никита, 14 лет	11	Средний
Виктор, 13 лет	12	Высокий
Евгений, 14 лет	12	Высокий
Костя, 13 лет	8	Менее средний
Мария, 12 лет	8	Менее средний
Никита, 14 лет	12	Высокий
Алена, 13 лет	11	Средний

Результаты контрольной диагностики по методике «Экспресс-диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов» представлены в таблице 6 и на рисунке

Таблица 6

**Результаты контрольной Экспресс - диагностики представлений о
здоровье для учащихся 5-8**

Уровень	Количество человек	Проценты от общего числа опрошенных
Высокий уровень	3	37, 5%
Средний	3	37, 5%
Менее средний	2	25 %
Низкий		

Результаты контрольной диагностики по методике экспресс - диагностики представлений о здоровье для учащихся 5-8 показали, что 3 воспитанника из восьми показали высокий уровень, это говорит о том, что они стали более осознанно и ответственно относиться к своему здоровью. Узнав об уникальности нашего тела, о том, как вредные привычки влияют на наш организм, воспитанники задумались о состоянии своего здоровья и стали внимательнее следить за ним.

С высоким уровнем показали 3 воспитанника и со средним уровнем тоже 3 воспитанника. Средний уровень говорит о том, что воспитанники имеют ресурсно-прагматический тип. Воспитанники, у которых такой этот уровень осознают ценность и важность здоровья.



Рис. 3. Результаты контрольной Экспресс - диагностики представлений о здоровье для учащихся 5-8.

На диаграмме видно, что 37,5% (3 человека) от общего числа воспитанников имеют высокий уровень, такое же количество процентов получилось и со средним уровнем. 25 % от общего числа воспитанников имеют менее средний уровень.

Результаты первичной и контрольной диагностики представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты Экспресс – диагностики представлений о здоровье для учащихся 5-8

Уровень	Констатирующий Эксперимент		Контрольная диагностика	
	Количество человек	Проценты от общего числа опрошенных	Количество человек	Проценты от общего числа опрошенных
Высокий			3	37,5%
Средний	1	12,5%	3	37,5%

Менее средний	2	25%	2	25 %
Низкий	5	62,5%		

Сравнивая результаты первичной и контрольной диагностики, в которой мы использовали методику «Экспресс – диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов» можно сделать вывод, что в первом случае со средним уровнем был только один воспитанник, теперь же их оказалось двое. Во время первичной диагностики было выявлено двое воспитанников с менее средним уровнем, по результатам контрольной диагностики их число не изменилось. С низким уровнем изначально насчитывалось 5 воспитанников, после проведения контрольной диагностики воспитанников с таким уровнем не обнаружилось.

Интерпретация контрольной диагностики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) представлена в таблице 8

Таблица 8

Интерпретация контрольной диагностики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Имя, возраст	Сумма баллов	Уровень
Аня, 12 лет	50	Средний уровень
Никита, 14 лет	80	Высокий уровень
Виктор, 13 лет	100	Высокий уровень
Евгений, 14 лет	45	Средний уровень
Костя, 13 лет	60	Средний уровень
Мария, 12 лет	85	Высокий уровень
Никита, 14 лет	50	Средний уровень
Алена, 13 лет	100	Высокий уровень

Результаты контрольной диагностики по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) представлены в таблице 9. и на рисунке 4.

Таблица 9

**Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников»
(Н.С. Гаркуша)**

Уровень	Количество человек	Проценты от общего числа опрошенных
Высокий уровень	4	50%
Средний уровень	4	50%
Низкий уровень		

По результатам вторичной диагностики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша), представленным в таблице 9, не было выявлено воспитанников, которые показали низкий уровень, зато 4 воспитанника показали высокий уровень и 4 воспитанника - средний уровень. Можно сделать вывод, что воспитанники осознанно относятся к собственному здоровью; стремятся вести здоровый образ жизни; овладевают практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

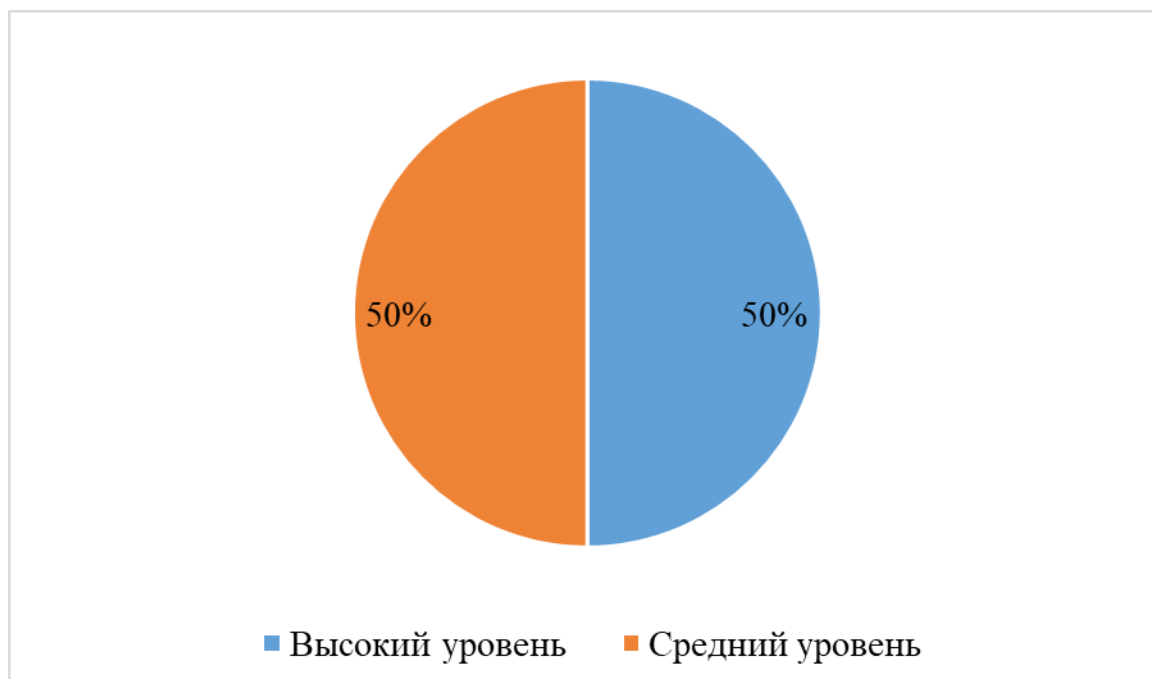


Рис. 4. Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).

На диаграмме представлены результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Мы видим, что 50 % воспитанников имеют высокий уровень и 50% средний.

Результаты первичной и контрольной диагностики представлены в таблице 10.

Таблица 10

**Результаты методики «Гармоничность образа жизни школьников»
(Н.С. Гаркуша)**

Уровень	Констатирующий Эксперимент		Контрольная диагностика	
	Количество человек	Проценты от общего числа опрошенных	Количество человек	Проценты от общего числа опрошенных
Высокий			4	50%
Средний	5	62,5%	4	50%
Низкий	3	37,5%		

Сравнивая результаты первичной и контрольной диагностики, в которой мы использовали методику «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) можно сделать вывод, что после проведения первичной диагностики воспитанников со средним уровнем насчитывалось 5 человек, после контрольной диагностики их стало 4. Воспитанников с низким уровнем было 3 человека, после проведения диагностики воспитанников с низким уровнем не обнаружилось.

После проведения вторичной диагностики «Как я понимаю слово» (Т.П. Гаврилова) было выявлено, что практически все воспитанники дали правильное и развернутое определение понятиям, что говорит о их внимательности и заинтересованности в том, что входит в основы здорового образа жизни.

Сравнивая результаты вторичной и первичной диагностики, мы видим, что констатирующий эксперимент показал, что большинство воспитанников имеют низкий уровень представления о здоровье. Однако, после реализации программы ни у одного из воспитанников не наблюдается низкий уровень

представления о здоровье. Более того у воспитанников наблюдается высокий уровень, чего изначально не было.

Заключение

В ходе подготовки ВКР нами была изучена теория и практика по проблеме исследования. Это позволило сделать следующие выводы.

Несовершеннолетний правонарушитель – это подросток, у которого наблюдается делинквентное поведение, которое влечет за собой угрозу благополучию других людей или нарушение социального порядка. Для такого подростка характерны следующие психологические особенности: отсутствие каких-либо жизненных целей и устремлений или просто неспособность их выстроить; неспособность переносить трудные эмоциональные нагрузки и стрессовые ситуации; непостоянство, неготовность довести дело до конца; недостаточная сформированность волевых качеств. В основном, он не имеет интереса к различного рода увлечениям и не стремится к самосовершенствованию.

Изучение сущности понятия «здоровый образ жизни» позволяет сказать, что здоровый образ жизни – это не только занятие спортом и выполнение физических упражнений, а прежде всего стремление развиваться и совершенствоваться как в физическом плане, так и в плане духовном и поведенческом. Основными компонентами здорового образа жизни являются: сбалансированное питание, физические нагрузки, воспитание здоровых привычек с раннего возраста, которые помогут в будущем следовать правилам ведения здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, здоровый сон.

Здоровый образ жизни зависит от таких аспектов как: психогигиена и самодисциплина; интеллектуальное самочувствие; духовное самочувствие и оптимизм.

Для стимулирования здорового образа жизни у подростков могут быть использованы такие методы как: соревнование, поощрение, наказание, игра, беседа, пример.

Рассмотрев специфику учреждения Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей, мы определили, что это место, где исправляют подростков, совершивших какое - либо деяние, направленное против общества.

Большинство воспитанников, до того, как попали в Центр, вели такой образ жизни, который пагубно сказывается на здоровье, поэтому в ЦВСНП особое внимание уделяется формированию у воспитанников установок на здоровый образ жизни.

На базе Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей проводился констатирующий эксперимент, который имел целью выявления представлений о здоровом образе жизни и наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. В ходе констатирующего эксперимента использовались методики: «Экспресс-диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов», «Гармоничность образа жизни школьников» и методика «Как я понимаю слово...» Т.П. Гавриловой. По результатам эксперимента нами были сделаны следующие выводы.

Первая диагностика Экспресс - диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов показала, что большая часть группы имеет низкий уровень сформированности установки на ЗОЖ и лишь два из испытуемых - средний уровень.

Результаты второй методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) показали, что у этих подростков наблюдается отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, для них характерно ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Осуществив последнюю диагностику по методике Т.П. Гавриловой «Как я понимаю слово...» было выявлено, что ни у одного из подростков нет четкого понимания данных понятий. Они не могут дать развернутого определения и указывают только набор слов, связанных с этими понятиями. У подростков есть представление, что такое здоровый образ жизни, но они в

силу своего неумения грамотно излагать свои мысли, не могут дать правильного определения.

Первая диагностика Экспресс - диагностика представлений о здоровье для учащихся 5-8 классов показала, что большая часть группы имеет низкий уровень сформированности установки на ЗОЖ и лишь два из испытуемых - средний уровень.

Результаты второй методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) показали, что у этих подростков наблюдается отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, для них характерно ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Осуществив последнюю диагностику по методике Т.П. Гавриловой «Как я понимаю слово...» было выявлено, что ни у одного из подростков нет четкого понимания данных понятий. Они не могут дать развернутого определения и указывают только набор слов, связанных с этими понятиями. У подростков есть представление, что такое здоровый образ жизни, но они в силу своего неумения грамотно излагать свои мысли, не могут дать правильного определения.

В связи с этим, нами была разработана программа по стимулированию здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей под названием «Путешествие по Вселенной ЗОЖ», которая включает в себя 13 мероприятий такие как: «Фруктония», «Нормандия», «Вредландия» и т.д. При проведении каждого мероприятия, нами были использованы такие стимулирующие методы, как: беседа, пример, снятие видеоролика, просмотр фильма, игра.

Сравнивая результаты вторичной и первичной диагностики, мы видим, что констатирующий эксперимент показал, что большинство воспитанников имеют низкий уровень представления о здоровье. Однако, после реализации программы ни у одного из воспитанников не наблюдается низкий уровень представления о здоровье. Более того у воспитанников наблюдается высокий уровень, чего изначально не было. Из этого можно сделать выводы

Во - первых, после реализации программы у воспитанников появилось четкое понимание основ здорового образа жизни;

Во-вторых, воспитанники стали более внимательно следить за состоянием своего здоровья, следовать правилам здорового образа жизни;

В - третьих, большая часть воспитанников задумались о том, как вредные привычки влияют на организм человека и как они меняют жизнь в худшую сторону, что в последствии, возможно, поможет им отказаться от вредных привычек.

Цель исследования, а именно - теоретическое обоснование, разработка программы стимулирования здорового образа жизни несовершеннолетних правонарушителей в условиях ЦВСНП, экспериментальная проверка ее эффективности нами была достигнута.

Задачи, которые были поставлены вначале исследования, нами выполнены. Нами была изучена теория и практика по проблеме исследования, реализована программа по стимулированию здорового образа жизни для несовершеннолетних правонарушителей в ЦВСНП на базе Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей, проведена контрольная диагностика, которая показала, эффективность реализованной программы по стимулирование здорового образа жизни для несовершеннолетних правонарушителей в ЦВСНП».

Библиографический список

1. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 13.07.2015).
2. *Байер К., Шейнбер Л.* Здоровый образ жизни / Пер. с англ. М., 1997.
3. *Бабанский Ю.К.* Методы стимулирования учебной деятельности школьников / Ю. К. Бабанский // Советская педагогика. - 1980. — № 3. - С. 99-106.
4. *Барбараш Л.С.* Очерки поведенческой психологии здоровья. Аргументы, факты, тесты / Л.С.Барбараш, Н.А.Барбараш, М.Л. Лившиц и др. – Кемерово, 1995.
5. *Барбараш Н.А., Шапошникова В.И.* Оцените своё здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256с.
6. *Беянинова Ю.В.* Комментарий к Федеральному закону от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» [Электронный ресурс] / Беянинова Ю.В. — Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011. – 236 с.
7. *Беличева, С.А.* Основы превентивной психологии [Текст] / С.А. Беличева. – М.: Ред.- издат. центр Консорциума "Социальное здоровье России", 1993. - 224 с.
8. *Беличева, С.А.* Сложный мир подростка [Текст] / С.А. Беличева. – Свердловск: Среднеуральское книжное изд-во, 1984. - 129 с.
9. *Беличева, С.А.* Социальная профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних как комплекс охранно-защитных мер [Текст] / С.А. Беличева, В М. Фокин. – М., 1993. - 162 с.

10. *Белов В.И., Михайлович Ф.Ф.* Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М., «Недра Коммюникейшенс ЛТД», 1999. 664 с.
11. *Биттер Н.В.* Стимулирование направленности несовершеннолетних правонарушителей на здоровый образ жизни: автореф.дисс.кандидата педагогических наук : 13.00.01. – Барнаул, 2005.
12. *Бойко В. В.* Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь [Текст]: учеб. пособие / В.В. Бойко. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. - 259 с.
13. *Божович Л. И.* Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. - 349 с. - (Психологи Отечества : избр. психол. тр.: В 70 т. Стр. 140.
14. *Божович Л.И., Благонадежина Л.В.* Изучение мотивации поведения детей и подростков / ред. Л.И. Божович, Л.В. Благонадежина. М.: Педагогика, 1972. – 352 с.
15. *Быков В.С.* Формирование здорового стиля жизни учащейся молодежи / В. С. Быков, С. А. Никифорова, С. В. Фау // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №2. - С. 63-67.
16. *Галагузова, М.А.* Социальная педагогика: Курс лекций [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.А. Галагузовой. – М.: Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2001. - 416 с.
17. *Галагузова, М.А., Мардахаева, Л.В.* Методика и технологии работы социального педагога [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.А. Галагузовой, Л.В. Мардахаева – М.: Изд. Центр "Академия", 2002. - 115 с.
18. *Галкина Н.В., Пахмутова Е.А.* Центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей как элемент

системы ювенальной юстиции в России // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2015, № 2(61)

19. *Гонеев, А.Д., Лифинцева, Н.И., Ялпаева, Н.В.* Основы коррекционной педагогики [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред В.А. Сластенина. – М.: Изд. центр "Академия", 2001. - 272 с. Жолдак, В.И. Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века [Текст] / В.И. Жолдак. - Томск: "АРКТИ", 1996. - 356 с.

20. *Гордин Л.Ю.* Теория и практика педагогического стимулирования. Дисс. ... доктора педагогических наук. М., 1979.

21. *Гуровец, Г.В.* Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для вузов / Г.В. Гуровец; Под ред. В.И. Селиверстов. – М.: Владос, 2013. - 431 с.

22. *Гулина М. А* Словарь-справочник по социальной работе. – СПб.: Питер. 2008.

23. *Загвязинский, В.И., Зайцев, М.П., Кудашов, Г.Н., Селиванова, О.А., Строков, Ю.П.* Основы социальной педагогики [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов и колледжей / В.И. Загвязинский, М. П. Зайцев, Г.Н. Кудашов, О.А. Селиванова, Ю.П. Строков; под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Пед. общ-во России, 2002. - 160 с.

24. *Змановская Е.В.* Девиантология: Психология отклоняющегося поведения [Текст]: учеб. пособие для вузов / Е.В. Змановская; изд. 4-е, испр. – М.: ИЦ "Академия", 2007. - 288 с.

25. *Зоткина Н.С.* Мотивация и стимулирование работников предприятий строительной сферы деятельности. – Тюмень, РИО ТюмГАСУ, 2010. – 175 с.

26. *Князькина З.П.* «Программа по формированию законопослушного поведения несовершеннолетних через здоровый образ жизни» МАОУ «Бондюжская основная общеобразовательная школа».
27. *Маленкова Л.И.* Теория и методика воспитания. Учебное пособие – М.: Педагогическое общество России, 2002. - 480 с.
28. *Мардахаев Л.В.* Социальная педагогика: Курс лекций [Текст] / под ред. В.И. Беляева. – М.: Юрайт-Издат, 2002. - 376 с.
29. Минимальные стандартные правила Организации Объединенных Наций, касающиеся отправления правосудия в отношении несовершеннолетних (Пекинские правила). Приняты резолюцией 40/33 Генеральной Ассамблеи от 29 ноября 1985 года.
30. *Назарова, Е. Н.* Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва: Академия, 2007. – 256 с.
31. *И.А. Наумов, Е.М. Тищенко, В.А. Лискович, Р.А.* Часнойть Общественное здоровье и здравоохранение: учебник в 2 ч. Ч. 2 /; под ред. И.А. Наумова. – Минск: Выш. шк., 2013. - 351 с.
32. *Немов Р.С.* Общая психология: Учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 400 с.
33. *Ожегов С. И.* Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – Москва: Азбуковник, 2000. – 940 с.
34. *Павлухин А.Н.* Предупреждение правонарушений несовершеннолетних средствами правового воспитания: учебное пособие / А.Н. Павлухин, З.С. Зарипов, Н.Д. Эриашвили. – М.: Юнити-Дана, 2015. - 112 с. - (Научные издания для юристов).

35. *Пряникова В. Г.* Становление и развитие концепции педагогического стимулирования в теории советской педагогики. Дисс. ... доктора педагогических наук. М., 1993.

36. *Равкин З. И.* Стимулирование как педагогический процесс [Текст] / З. И. Равкин // Проблемы педагогического стимулирования и методологии исследований истории советской школы / под ред. З. И. Равкина. - Йошкар-Ола: МГПИ, 1972.-121 с.)

37. *Фельдштейн Д. И.* Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М., 1995. - 368 с.

38. *Харламов И. Ф.* Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. спец. вузов / И. Ф. Харламов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Минск : 1998. - 560 с.

39. Хомичев А.Н. «Главное о Здоровом Образе Жизни». Книга первая / А.Н. Хомичев - [Электронный ресурс] - URL: <http://www.twirpx.com/file/2121767/>

40. Чванов Н.А. Статья «Нравственно-психологические характеристики личности несовершеннолетних делинквентов» / Н.А. Чванов - [Электронный ресурс] - URL: <http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=20788975&AN=102108193&h=7yiv5ghlLaxqztMSqoaQQsXlt%2byS%2f%2fMxliTtIITHqYbOhSYAqMhS04vMAD7RieUITTkLqx%2fq1NZj4G8nPVPMIQ%3d%3d&crl=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d20788975%26AN%3d102108193>

41. *Шакурова М.В.* Методика и технология работы социального педагога [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.

завед. [Текст] / М.В. Шакурова – М.: Изд. Центр "Академия" , 2002. - 272 с.

42. *Шептенко П.А., Воронина Г.А.* Методика и технология работы социального педагога [Текст] / П.А. Шептенко; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Изд. Центр "Академия", 2001. - 208 с.

43. *Шишковец Т.А.* Осложненное поведение подростков: причины, психолого-педагогическое сопровождение, коррекция [Текст] / Т.А. Шишковец. – М.: 5 за знания, 2006.-192с.

44. *Шищенко О. С.* Развитие идеи воспитания дисциплины в истории педагогической мысли // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 10 (октябрь). – С. 56–60. [Электронный ресурс] – URL: <http://e-koncept.ru/2013/13202.htm>.

45. Статья «Центр временного содержания несовершеннолетних правонарушителей ГУ МВД России по Пермскому краю» - [Электронный ресурс] - URL: https://59.мвд.рф/Kontakts/Organizacii_i_uchrezhdenija/item/2244742

46. Мини-словарь терминов спорта - [Электронный ресурс] – URL: <http://sport-tv.kz/oglavlenie-vsego-sporta/8409-mini-slovar-terminov-sporta>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Факультет правового и социально-педагогического образования

Кафедра социальной педагогики

Приложение

к выпускной квалификационной работе

СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА ВРЕМЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

Работу выполнила: студентка 1341
группы направления подготовки
44.03.02 Психолого-
педагогическое образование,
профиль «Психология и
социальная педагогика»

**Мунихова Елизавета
Алексеевна**

Руководитель: ст. преподаватель
Федотова Елена Олеговна

Пермь
2018

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье

Для учащихся 5~8-х классов

Инструкция. Из следующих восьми утверждений о здоровье необходимо выбрать (отметить кружком номер утверждения) три, которые учащийся считает наиболее подходящими.

Важно объяснить школьникам, что все утверждения - правильные, а проверяется не его знание «правильного» ответа, а отношение к здоровью как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1. Быть здоровым - значит редко болеть.
2. Быть здоровым - значит быть внимательным к любым проявлениям своего тела, сразу реагировать на его потребности (вовремя есть, спать, отдыхать и др.).
3. Быть здоровым - это когда не чувствуешь своего тела, потому что мы ощущаем только те части нашего тела, которые болят.
4. Быть здоровым - это когда у тебя на душе хорошо и спокойно.
5. Быть здоровым - значит справляться с обычными проблемами, которые есть у каждого.
6. Здоровье - это когда у тебя все получается, все в порядке, все хорошо.
7. Быть здоровым - значит быть вместе со всеми в гуще событий, уметь приспособиться к разным условиям, а не стоять в сторонке.
8. Быть здоровым - значит жить, как тебе хочется, не волнуясь о своем здоровье.

Номер

высказывания 1 2 3 4 5 6 7 8

Баллы 1 2 1 3 4 4 4 1

12 баллов высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

10-11 баллов - уровень осознанного отношения к здоровью (ресурсно-прагматический тип);

8-9 баллов - недостаточно осознанное отношение к здоровью (адаптационно - поддерживающий тип);

меньше 8 баллов - отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»
(Н.С. Гаркуша)**

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:
а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.
5. Обедаете ли в школьной столовой?
а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.
6. В котором часу ложитесь спать?
а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?
а) да, активно; б) изредка; в) никогда.
8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?
а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

№ Вопроса	Вариант ответа						
	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0
Сумма баллов:							

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Как я понимаю слово...» (Т.П. Гаврилова)

Анкета.

Цель: выявить представления подростков о понятиях здорового образа жизни.

Ход выполнения.

Воспитанникам предлагается в письменной форме дать определение таких категорий здорового образа жизни, здоровый образ жизни, здоровье, физическое здоровье, спорт, физкультура, правильное питание

Обработка данных.

Сравнение полученных ответов с определениями категорий по словарю позволяет установить, насколько верно подростки понимают их суть. Ответы могут быть оценены так: правильно понимают; близко к правильному; искаженно; нет ответа.

Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Спорт – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований [41].

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Более узкое значение: личная физическая культура; школьная физическая культура.

Правильное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы, и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции [42].

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Воспитательное мероприятие «Что такое здоровый образ жизни?»

Цель мероприятия: Ознакомление воспитанников с основами здорового образа жизни.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: нет.

Стимулирующие приемы: Беседа.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Я студентка Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Меня зовут Елизавета Алексеевна. Мы с вами отправимся в путешествие по Вселенной здорового образа жизни. Как вы думаете, что мы будем изучать в этом путешествии?

Ведущий: Да, верно. Мы с вами поговорим о здоровом образе жизни, узнаем об основных компонентах здорового образа жизни, разберемся в том, что вредит нашему организму, а что приносит пользу.

Ведущий: Сегодня наше мероприятие будет посвящено основам здорового образа жизни. Здоровье – это одна из высших человеческих ценностей, источник счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Чтобы сохранить наше здоровье, нужно вести здоровый образ жизни.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Ведущий: Как вы думаете, что входит в здоровый образ жизни? В здоровый образ жизни входит: правильное питание, физические нагрузки, отсутствие вредных привычек, Давайте сейчас поподробнее разберем каждый компонент здорового образа жизни.

Ведущий: И начнем с правильного питания. Как вы думаете, что такое правильное питание? Правильное питание иными словами рациональное питание – это сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи.

Ведущий: Что такое режим питания? Режим питания – это характеристика питания включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время еды. А как вы питаетесь? По режиму или нет?

Ведущий: Давайте перейдем к следующему компоненту – это физические нагрузки. Что вы понимаете под физическими нагрузками? Физические нагрузки – это двигательная деятельность, в процессе которой совершенствуется наше тело. Занятие физической культурой отличается от других видов деятельности (в том числе и трудовой) тем, что они направлены на развитие наших собственных двигательных умений и физических качеств. А физический труд своей целью ставит изготовление конечного продукта. Цель физической культуры – положительное воздействие на жизненно важные функции человеческого организма. Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, изображая трудовые, военные и другие действия. Через них осуществлялась передача опыта в выполнении тех или иных движений. В наше время физические нагрузки совершенствуют наше тело и наш характер. Благодаря физическим нагрузкам наше тело становится подтянутым, сильным и здоровым, мы вырабатываем такие качества, как выносливость, самодисциплину и терпение. А вы ребята, выполняете физические упражнения?

Ведущий: Отлично, сейчас перейдем к последнему компоненту здорового образа жизни – это отсутствие вредных привычек в жизни человека. Что такое вредная привычка? Да, вредная привычка – это привычка, которая наносит вред нашему организму. Какие вредные привычки вы знаете?

Ведущий: Подробнее о компонентах здорового образа жизни мы поговорим с вами, путешествуя по Вселенной здорового образа жизни. Во время путешествия мы с вами посетим такие страны, как «Фруктония» - здесь мы поговорим о правильном питании, «Нормандия» - в той стране вам предстоит сдавать нормы ГТО, «Вредлания» - в этой стране вы узнаете, как вредные привычки влияют на наш организм и другие страны, которые помогут вам разобраться в компонентах здорового образа жизни.

Ведущий: Сейчас я вам предлагаю порисовать. Тема рисунков будет здоровый образ жизни. Каким вы видите здоровый образ жизни? Постарайтесь изобразить это на рисунках. После того как вы нарисуете, мы с вами будем обсуждать ваши рисунки.

Ведущий: Какие красивые рисунки! Давайте теперь рассмотрим каждый рисунок подробно.

Вопросы к рисункам:

Почему ты именно это изобразил? Так ты представляешь здоровый образ жизни? Тебе нравится, как выглядит здоровый образ жизни, который ты изобразил на рисунке?

Ведущий: Все отлично поработали, теперь предлагаю проанализировать наше мероприятие и ответить на мои вопросы.

- какие компоненты входят в здоровый образ жизни?
- на нашем занятии ты узнал что-то новое для себя?
- ждешь ли ты наше путешествие по Вселенной здорового образа жизни?

Ведущий: Сегодня мы постарались на славу. Всем спасибо, до свидания!

Литература

1. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

Воспитательное мероприятие 2 «Мое тело уникально»

Цель мероприятия: Содействие в осознании воспитанниками о ценности нашего тела.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: фломастеры, карта страны на листе ватмана, заранее подготовленные из ватмана шаблоны человечков, маты.

Стимулирующие приемы: Просмотр видео, викторина

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! С сегодняшнего дня мы с вами начинаем увлекательное путешествие по Вселенной здорового образа жизни. Путешествие, которое в дальнейшем поможет вам стать сильными и здоровыми. Перед вами представлена карта, на ней изображена Вселенная «Здоровый образ жизни», по которой мы с вами будем путешествовать.

Ребята, в конце каждого мероприятия мы будем с вами создавать двух героев-обитателей той страны, по которой мы путешествуем. Один герой – это тот, кто ведет здоровый образ жизни, а другой – тот, кто не следит за своим здоровьем и разрушает его, ведя пагубный образ жизни.

Также в конце каждого мероприятия вам будет предложено выбрать смайл, который отражает ваше отношение к мероприятию (улыбающийся – отличное настроение, неулыбающийся – нейтральное, грустный – плохое). Эти смайлики вы будете приклеивать на нашу карту Вселенной Здорового образа жизни, по который мы будем путешествовать. Перед тем как отправиться в путешествие, мы с вами усвоим следующие правила:

1. Внимательно слушаем друг друга.
2. Не перебиваем друг друга.
3. Правило поднятой руки.
4. Принимаем активное участие.

Ведущий: Ребята, вам все понятно? Отлично, тогда двигаемся дальше.

Для того, чтобы узнать тему нашего путешествия, давайте посмотрим небольшой фильм.

Просмотр видеоролика «5 правил ЗОЖ»

Ведущий: Ребята, вы поняли тему нашего путешествия? Тогда назовите ее?

Ведущий: Да, верно, мы с вами познакомимся с основами здорового образа жизни, итогом которого станет здоровая жизнь.

Наше здоровье – это зеркало отношения человека к самому себе. Ведь от того, насколько человек следит за своим здоровьем, зависит состояние нашего организма в целом.

Еще со времен античности Гиппократ – знаменитый древнегреческий целитель, врач и философ поднимал проблему здоровья и считал, что здоровье – это главная составляющая жизни. Здоровый человек силен духом. Во все времена здоровье всегда являлось показателем долголетия.

Чтобы передавать мысль о важности и сохранности здоровья из поколения в поколение, народ стал создавать пословицы и поговорки.

Давайте попытаемся раскрыть смысл пословиц различных народов. Сейчас на экране вам будут представлены пословицы, а вы попытайтесь их раскрыть.

1. Живешь каково и здоровье такого (Русская).

Твоей здоровье зависит от твоего образа жизни.

2. Здоровье не ценится, пока не придет болезнь (Английская).

Все познается в сравнении. Когда человек здоров, он не беспокоится о своем здоровье, а когда к нему приходит болезнь, он по-настоящему начинает ценить свое здоровье.

3. Здоровье береги смолоду (Украинская)

Следить за своим здоровьем нужно с ранних лет, ведь чем раньше ты начнешь за ним следить, тем меньше будет проблем со здоровьем в пожилом возрасте.

4. На обувь и здоровье не обращаем внимание, пока дырку не заметим (Грузинская).

Порой, мы не замечаем, как изнашиваются наши вещи, так и со здоровьем, пока не начнут проявляться первые симптомы болезни, мы следим за ним.

Ведущий: Молодцы. Теперь вы видите, что люди стали задумываться о ценности здоровья с давних времен.

Сегодня же мы с вами поговорим о нашем теле, ведь наше здоровье в первую очередь зависит от состояния нашего тела. Я предлагаю вам поучаствовать в викторине, по результатам которой мы узнаем, насколько хорошо вы знаете свое тело.

Викторина

Ведущий: Сейчас я вам буду задавать вопросы, варианты ответов которых вы увидите на экране. Отвечаем только по поднятой руке. Кто больше всего даст правильных ответов, тот и победил.

Вопросы

1. Что такое обоняние?

- а) распознавание запаха
- б) распознавание звука
- в) распознавание вкуса

Распознавать различные запахи люди, как и животные, могут благодаря носу. В нем находятся обонятельные нервы. Вдыхаемый нами воздух содержит различные запахи и раздражает эти нервы. Они дают сигнал мозгу – и человек «узнает» запахи.

2. Как уменьшить шишку после удара?

- а) нужно погреть место удара
- б) нужно приложить что-нибудь холодное
- в) ничего не нужно делать

Любой отек после удара надо лечить холодом, т.е. прикладывать холодный предмет, лучше всего пакет со льдом. Холод помогает шишке уменьшиться. А вот греть отек ни в коем случае нельзя, иначе к месту ушиба прильет еще больше крови, и отек увеличится.

3. Напрягаются ли мышцы лица, когда мы улыбаемся?

Вы напрягаете 17 мышц, чтобы улыбнуться, и 43, чтобы нахмуриться. Если Вы не хотите напрягать лицо — улыбайтесь. Тот, кто часто и подолгу ходит с кислой миной, знает, как это тяжело.

4. Как можно опознать человека?

- а) по отпечаткам стопы
- б) по отпечаткам руки
- в) по отпечаткам пальцев

Опознать человека можно по его отпечаткам пальцев.

5. А как называется способ опознания человека по отпечаткам пальцев?

- а) дактилоскопия
- б) одонтология
- в) физиология

Дактилоскопия занимается изучением отпечатков пальцев. На кончиках пальцев рук и ног находятся своеобразные канавки, которые образуют сложный рисунок. Этот рисунок у каждого человека свой особенный и он не меняется на протяжении всей жизни.

6. Как называются подвижные соединения костей скелета человека?

- а) шарниры
- б) роторы
- в) суставы

Суставы – это подвижные соединения костей. Суставы располагаются в скелете человека в местах, которые способны сгибаться, разгибаться и вращаться. У человека есть позвоночные, коленные, локтевые, плечевые, тазобедренные, голеностопные и другие суставы.

7. Сколько позвонков в позвоночнике человека?

- а) 30
- б) 34
- в) 28

Позвочник человека состоит из 34 позвонков, соединенных между собой суставами и хрящами. Он держит на себе все туловище. Позвочник позволяет человеку поворачиваться и наклоняться в разные стороны, а также совершать другие движения.

8. Как называется вещество, из которого состоит мозг?

- а) голубое
- б) красное
- в) серое

Серым называют вещество, из которого состоит мозг человека, а точнее его кора или оболочка. Благодаря серому веществу человек может думать, это наш быстрый и точный компьютер.

9. Как называется заболевание, возникающее у человека, при продолжительной нехватке витамина?

- а) недовитаминоз
- б) перевитаминоз
- в) авитаминоз

Заболевание, которое развивается при недостатке витаминов в организме называется авитаминоз. Чтобы избежать этого заболевания, нужно есть разнообразную пищу, обязательно употреблять фрукты и овощи.

10. Самый сильный мускул человеческого тела?

- а) грудная мышца
- б) прямая мышца живота
- в) мышца языка

Самая сильная мышца человека – это язык.

11. Кто из представителей животного мира кроме человека может рисовать прямые линии?

- а) человек единственный, кто умеет это делать

- б) макака
- в) шимпанзе

Из всех представителей животного мира только человек может рисовать прямые линии. Почему? Ученые до сих пор не знают ответа на этот вопрос. Вероятно, все дело в уникальном строении нашего мозга.

12. Какие части человеческого тела растут всю жизнь?

- а) кисти рук и ступни
- б) нос и уши
- в) шея и пальцы

Нос и уши растут у человека на протяжении всей жизни. Дело в том, что у человека эти части тела состоят из хрящей, которые продолжают расти даже после того, как выросли кости. Но не волнуйся, нос и уши увеличиваются в размерах совсем чуть-чуть.

13. Что в медицине называют термином «апноэ»?

- а) остановка дыхания
- б) храп во сне
- в) отсутствие реакции зрачка на свет

Апноэ – остановка дыхания. Это не опасно, когда человек намеренно задерживает дыхание. А вот когда апноэ случается во сне, оно может привести к нарушению работы сердца и даже смерти.

14. Что означает понятие палец Мортон?

- а) большой палец ноги меньше указательного
- б) рука длиннее ноги
- в) указательный палец руки длиннее остальных пальцев

Такое строение стопы, при котором второй палец длиннее первого называется палец Мортон. Его можно встретить у 10% людей. У всех остальных большой палец действительно самый большой.

15. Какой профессии не существует?

- а) наемный родственник
- б) ловец муравьев
- г) протиратель пупка

Служба по представлению наемных родственников появилась в Китае. Если человеку не хватает людей на свадьбе или другом мероприятии, то он вполне может нанять родственника за деньги. Ловец муравьев отлавливает лучших особей для разведения на муравьиных фермах. А вот профессии протирателя пупка не существует.

17. С помощью каких частей тела можно измерить свой рост

- а) с помощью ноги
- б) с помощью рук
- в) с помощью ладошки

Расстояние между вытянутыми в стороны руками — это и есть Ваш рост.

18. Как называется страх перед замкнутым пространством?

- а) галеофобия
- б) акарофобия
- г) клаустрофобия

Клаустрофобия – это боязнь замкнутого пространства. Эта фобия является одной из самых распространенных в мире. Сегодня существует много методик, которые помогают справиться с ней.

Ведущий: Ребята, вы большие молодцы. Победил в нашей викторинеСегодня вы с вами открыли тайны нашего организма. Теперь, узнав о теле много нового, как вы считаете, наше тело уникально? Нужно ли о нем заботиться?

Давайте сейчас попробуем расслабиться и прочувствовать каждую клеточку вашего тела. Для этого предлагаю провести аутогенную тренировку. Аутогенная тренировка (АТ) – это методика самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов, прежде всего представления, внимания и эмоциональных состояний, влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой. Располагайтесь на матрасах и закройте глаза.

Повторяйте про себя следующие слова:

Я спокоен.

Мои мышцы расслаблены.

Я отдыхаю.

Дышу ровно и спокойно.

Мое сердце успокаивается.

Я совершенно спокоен.

Моя правая рука расслаблена.

Моя левая рука расслаблена.

Руки расслаблены.

Плечи расслаблены и опущены.

Моя правая рука тяжелая.

Моя левая рука тяжелая.

Чувствую тяжесть рук.

Моя правая рука теплая.
Моя левая рука теплая.
Чувствую тепло в руках.
Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Мои ноги теплые.
Ощущаю приятное тепло в ногах.
Я отдыхаю.
Мое тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Мне легко и приятно.
Я отдыхаю.
Веки опущены и слегка сомкнуты.
Расслаблены мышцы рта.
Все лицо спокойное, расслабленное.
Мой лоб приятно прохладен.
Я совершенно спокоен.
Я отдыхаю.
Дышу глубоко.
Во всем теле чувствую приятную усталость.
Потягиваюсь, открываю глаза.
Тело напряжено, как пружина.
Я полон сил и бодрости.

Теперь быстро встаньте и, подняв руки вверх – сделайте глубокий вдох, затем задержите на несколько секунд дыхание и сделайте глубокий, продолжительный выдох. Почувствовали расслабление всего тела? Вам понравилось это ощущение?

Аутотренинг помогает расслабиться, снять напряжение и сейчас. Из-за различных стрессовых ситуаций наше тело всегда находится в напряжении, если мы не будем расслаблять наше тело, то мы можем заболеть. Нужно находить выход негативной энергии из нашего тела и в этом вам поможет аутотренинг.

Я вам сказала, что мы с вами в конце каждого мероприятия будем добавлять элементы нашим героям. Давайте для начала дадим им имена, а на следующих мероприятиях будем добавлять им подходящие элементы.

Ведущий: Отлично, на мой взгляд, вы выбрали им подходящие имена.

И в завершении нашего мероприятия мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии. Сейчас я вам задам вопросы, а вы постарайтесь на них честно ответить.

- что тебе запомнилось больше всего?
- что нового ты узнал о нашем теле, о ЗОЖ?
- трудно ли было отвечать на вопросы викторины?
- будешь ли ты теперь заботиться о своем теле?

Ведущий: Сегодня мы постарались на славу. Всем спасибо, до свидания!

Литература

1. Ричардс Д. 1000 удивительных фактов о теле человека [Текст] / Д. Ричардс, Э. Симкинс, Э. Руни. – г. Москва: Изд. Клевер Медиа Групп, 2017. – 88 с.
2. Аутотренинговые упражнения [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pandia.ru/text/78/228/16026-8.php>

Воспитательное мероприятие 3 «Фруктония»

Цель мероприятия: Ознакомление воспитанников с основами правильного питания как элемента ЗОЖ.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Стимулирующие приемы: Просмотр видеороликов, беседа, игра

Реквизит: картинки с едой, фломастеры, цветные карандаши.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Как вы уже знаете, мы с вами отправились в путешествие по Вселенной здорового образа жизни. И сегодняшняя страна, в которой мы остановимся, называется «Фруктония».

Перед тем как сделать остановку в этой стране, мы с вами повторим правила:

1. Внимательно слушаем друг друга.
2. Не перебиваем друг друга.
3. Правило поднятой руки.
4. Принимаем активное участие.

Ведущий: Ребята, вам все понятно? Отлично, тогда двигаемся дальше.

Сегодня мы с вами поговорим о питании. Но о питании не простом, а о правильном. Как вы думаете, что понимается под правильным питанием?

Правильное питание – это основа здорового образа жизни. Ведь от того, как человек питается, зависит его здоровье и самочувствие. Если человек постоянно употребляет вредную, жирную пищу, то он чувствует постоянную тяжесть в животе. К тому же неправильное питание может привести к заболеваниям нашего желудка. И для того, чтобы придерживаться здорового образа жизни, нужно, в первую очередь, правильно питаться.

Правильное питание (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.

Давайте подробнее разберемся в основах правильного питания. Для этого я вам предлагаю посмотреть видео. После просмотра видео я вам задам несколько вопросов, так что внимательно смотрите и запоминайте основные правила правильного питания.

Просмотр видео «Правильное питание»

Ведущий: Теперь прошу ответить на вопросы.

1. Что должно входить в сбалансированный рацион питания? (Белки, углеводы, клетчатка, полезные жиры, минералы, витамины, вода)
2. Какие продукты не приносят пользу человеку?
3. Сколько воды в день должен употреблять человек? (1,5 – 2 л)
4. Сколько раз в день человек должен питаться?

Ведущий: Чтобы правильно питаться, нужно следовать определенному плану, уметь правильно составлять план питания и стараться включать в него полезные продукты. А все ли из вас умеют составлять план питания на день? Знаете ли вы, что нужно есть на завтрак, обед и ужин? Давайте с вами разберемся в этом, просмотрев следующее видео.

Просмотр видео «Рацион питания» (5 мин)

Ведущий: Вы запомнили, каким должен быть завтрак, обед и ужин? А что полезно есть в перекус? Отлично! Давайте теперь с вами устроим соревнование.

Сейчас каждый из вас составит свой план питания на день (для наглядности используем картинки). У каждого из вас есть набор картинок, на которых изображена еда, вам нужно распределить продукты: какие блюда следует есть на завтрак, каким будет ваш обед, что вы съедите на ужин, а что полезно есть в перекус. На это задание вам дается 10 мин. Итак начали.

Обсуждение сделанного выбора

Ведущий: Почему ты выбрал именно эти блюда на завтрак, обед, ужин?

Ведущий: Ребята, вы отлично справились с данным заданием. Предлагаю устроить полезный перекус (яблоко).

Ведущий: Как вы уже знаете, в конце каждого мероприятия мы создаем 2 человечков. Один человек, этот тот, кто ведет здоровый образ жизни, а другой тот, кто не следует правилам здорового образа жизни. Сейчас мы с вами добавим элементы героя, который питается правильно, и другому герою, который употребляет вредную пищу. Представьте себе здорового человека и человека, который не следит за своим здоровьем. Какие продукты употребляет здоровый человек, а какие нездоровый? Вы составляли план

питания на день и у вас остались наборы карточек с изображением еды. Давайте используем эти карточки и приклеим к нашим героям.

Ведущий: Отлично, вы сегодня постарались на славу.

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?
- что нового ты узнал о питании?
- ты запомнил, как правильно составлять план питания на день?
- будешь ли ты в дальнейшем следовать правилам правильного питания?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Воспитательное мероприятие 4 «Нормандия»

Цель мероприятия: Проверка уровня физической подготовки у воспитанников.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в спортивном зале.

Реквизит: метр, мяч, секундомер, маты.

Стимулирующие приемы: разминка, сдача норм ГТО, консультация

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Все это время мы с вами посвятили изучению основ здорового образа жизни, а сегодня мы приступим к практике. На сегодняшнем мероприятии нам предстоит сдача норм ГТО. Все ли знают, что значит ГТО?

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак. Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

На сегодняшний день люди не изменяют своим традициям и продолжают сдавать нормы ГТО. Участники ГТО стремятся испытать себя в испытаниях и узнать свою физическую подготовку, также присутствует соревновательный момент.

Ведущий: Сегодня вам предстоит сдать нормы ГТО. Фиксировать результаты испытаний будет мой помощник. Для начала проведем небольшую разминку.

Разминка под музыку

Ведущий: А теперь давайте приступим к сдаче ГТО. Сейчас вы по очереди начнете сдавать ГТО. Первое, что вам предстоит сдать, – это бег на 60 м.

Второе – это сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз).

Третье - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Следующие будут испытания по выбору.

Первое – это прыжок в длину с разбега (см)

Второе - или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Третье - метание мяча весом (150 г) сидя из-за головы.

НОРМЫ ГТО 2018: ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ 3 СТУПЕНИ

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1	Бег на 60 м	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	12	14	20	7	8	14
3	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
1	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
2	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
3	Метание мяча весом (150 г) сидя из-за головы	25	28	34	14	18	22

НОРМЫ ГТО 2018: ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ 4 СТУПЕНИ

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)						
1	Бег на 60 м	10	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11.00
3	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
2	Или прыжок в длину с места толчком	175	185	200	150	155	175

	двумя ногами (см)						
3	Метание мяча весом (150 г) сидя из-за головы	30	35	40	18	21	26

Ведущий: И первое наше испытание – это бег на 60 м. Вам нужно будет на время пробежать. Чем быстрее вы пробежите, тем лучше покажете результат. Начинаем бежать только по команде на старт, внимание, марш! Итак, начали.

Ведущий: Все отлично справились с этим заданием, теперь приступаем к следующему. Второе задание - это сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз). Проще говоря, вам предстоит отжимание от пола. Отжимаемся мы на максимальное количество раз, при этом касаемся грудью пола. Если вы не коснулись пола, балл будет не засчитан.

Ведущий: И на этот раз вы все отлично справились, приступаем к следующему испытанию и далее вам предстоит выполнить наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами, при этом мы не сгибаем колени. Благодаря этому испытанию мы проверим вашу гибкость.

Ведущий: Следующие будут испытания по выбору. Первое – это прыжок в длину с разбега (см). Вам нужно будет разбежаться и, не выходя за границу линии, прыгнуть как можно дальше.

Ведущий: Вы такие молодцы! Второе испытание - это прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Вам нужно будет прыгнуть с места, не выходя за границу линии.

Ведущий: И с этим испытанием вы справились, приступаем к следующему. Третье испытание – это метание мяча весом (150 г) сидя из-за головы. Вам нужно будет сидя, согнув ноги в коленях, кинуть мяч вперед из-за головы.

Ведущий: Вы большие молодцы! Пока мы с Мариной Сергеевной подсчитываем результаты, предлагаю вам поиграть в мяч.

Результаты подсчитаны, сейчас я назову победителей.

1 место.....

2 место.....

3 место.....

Вы все отлично постарались, и я хочу вам вручить призы.

Как вы уже знаете, на каждом мероприятии мы пририсовываем нашим человечкам детали, вот и сегодня я вам предлагаю добавить элемент, подходящий под тему нашего мероприятия.

Ведущий: Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?

- узнал ли ты для себя что-то новое?
- ты запомнил, какие испытания проходят при сдаче норм ГТО?
- будешь ли ты в дальнейшем сдавать нормы ГТО?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Литература

Сайт ГТО <http://gto.ru/history>

Приложение 8

Воспитательное мероприятие 5 «Спортландия»

Цель мероприятия: Содействие формированию мотивации на занятие физической культурой и спортом.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: картинки с изображением спортивного инвентаря для создания житейской Вселенной.

Стимулирующие приемы: Пример, просмотр видеороликов, беседа.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о спорте, о том, какую роль он играет в жизни человека. Мы узнаем, с какими трудностями столкнулись известные спортсмены на пути к своему успеху. В качестве разминки предлагаю отгадать ребусы. Прошу обратить внимание на экран, на нем вы видите ребусы.

Ответы:

1. Хоккей
2. Футбол
3. Бокс
4. Бег
5. Фигурное катание

Ведущий: Молодцы! Вы отлично справились с этим заданием! Теперь давайте узнаем, как великие спортсмены шли к своему успеху.

Видеоряד спортсменов

Ведущий: Ребята, а вы знаете этих людей? Да, это известные спортсмены.

И первый наш герой – это Владислав Третьяк

Ведущий: Что вы о нем знаете?

Владислав Александрович Третьяк — советский хоккеист, тренер, российский государственный и политический деятель. С 2006 года — президент Федерации хоккея России.

В конце декабря 1967 года - начале января 1968 года в Финляндии прошел первый чемпионат Европы для хоккеистов до 19 лет. Тогда тренер советской команды Николай Пучков, выдающийся вратарь, говорил: "Вообще я не люблю расточать комплименты молодым (друзья подтвердят это), а сейчас охотно изменяю своему правилу, есть у меня один мальчик по имени Владик. Он покориł меня на тренировках удивительной реакцией, подвижностью, мужеством. Я верю: из него будет толк".

Пучков не ошибся: этим мальчиком был Владислав Третьяк, будущий трехкратный олимпийский чемпион.

Пять лет подряд во время летних каникул Владик, как и большинство его сверстников, ездил в пионерский лагерь. Едва ли не половину времени ребята там занимались спортом. Пионеры бегали кроссы, часами играли в пинг-понг и волейбол, а мальчишки еще и в футбол. Однажды мальчишка так и заявил маме: "Обязательно буду чемпионом". "Спортсменом", - поправила она. "Нет, только чемпионом!". Спустя годы Вера Петровна и Владик вспоминали о том разговоре с улыбкой.

Как - то раз у Ледового дворца ЦСКА - шел набор в хоккейную школу. Тренеры проверяли у кандидатов в хоккеисты умение кататься задним ходом. Владiku при поступлениигодились воскресные семейные походы на каток в ЦПКиО имени Горького - он к этому времени уже хорошо владел коньками, неудивительно, что Третьяк оказался в числе четверых принятых в знаменитый клуб. Выдержать экзамен помогло, конечно, и занятие разными видами спорта.

Владик прошел по конкурсу как нападающий. Он отныне регулярно посещал тренировки - три раза в неделю по полтора часа. Однажды Вадик подошел к тренеру Виталию Георгиевичу Ерфилову и сказал: "Если дадите настоящую форму, то я буду вратарем". И услышал вопрос: "А не боишься" - "Чего же бояться" - простодушно ответил мальчуган и отправился в ворота.

Популярность на родине хоккея вратаря ЦСКА и сборной СССР поразительна: в Северной Америке четыре раза издавались его книги, мгновенно сметавшиеся с прилавков магазинов. Самые видные канадские государственные мужи считали за честь для себя пожать его широкую ладонь и сфотографироваться рядом с ним, офицером Советской Армии. Третьяк окончил Военно-политическую академию имени Ленина. 15 лет Владислав Третьяк оставался в нашей стране первым вратарем. За это время его четырежды признавали лучшим на чемпионатах мира.

Ведущий: Следующий наш герой – это Константин Цзю. А что же вы о нем знаете, ребята? В детстве Костя был добрым и отзывчивым мальчиком. Он помогал родителям работать по дому, ухаживал за своей младшей сестренкой. Был любознательным и шустрым парнишкой, очень любил животных и постоянно приносил домой каких-нибудь зверушек. Энергия его была через край, и, чтобы направить ее в нужное русло, отец решил записать сына в секцию бокса.

В 1978 году Костя впервые вышел на ринг в стенах Серовской ДЮСШ. Его первым наставником, заложившим основы мастерства будущего чемпиона, стал В.Ц. Черни. Через месяцы упорных тренировок появились и первые победы: сначала на уровне города,

района, области, а через 5-7 лет - на республиканских, а затем и союзных соревнованиях. Он становился победителем первых Всероссийских юношеских игр 1985 года, победителем первенства СССР среди юниоров в 1986 и 1987 годах, финалистом чемпионата СССР 1988 года и, наконец, был чемпионом СССР в 1989-1991 годах.

С 15 лет Костя Цзю стал участвовать в международных соревнованиях. После серебряной медали на чемпионате мира среди юниоров на Кубе (1987) и юниорской золотой медали чемпионата Европы в Дании (1986) его, 16-летнего, начали привлекать на сборы взрослой сборной команды СССР. В 16 лет в составе мужской сборной РСФСР К. Цзю участвовал в своем первом международном турнире среди взрослых, который проходил в Чехословакии, и стал там призером.

В 1992 году Константин Цзю подписал контракт в Австралии и перешел в профессиональный бокс. С тех пор он провел 30 боев, в которых одержал 28 побед (из них - 23 нокаутом) при одной ничьей и одном поражении. Вот основные этапы его профессиональной карьеры.

Ведущий: Третий наш герой – это Евгений Плющенко. Ребята, а вы знаете каким видом спорта он занимается? Евгений Плющенко – известный фигурист. Что вы о нем знаете?

Детство Евгения прошло в разъездах. Вначале семья Плющенко жила в таежном городке Солнечном, где родители Евгения участвовали в стройке БАМа. Но суровый климат не сделал Женю богатырем, а постоянные простуды однажды вылились в двухстороннее воспаление легких. После его выздоровления, семья переехала в Волгоград. Там, когда Жене было всего 4, произошел интересный случай, благодаря которому он и начал заниматься фигурным катанием. Для укрепления иммунитета врачи посоветовали Жене заниматься спортом. И как-то раз ему с матерью случайно встретила маленькая хнычущая девочка со своей мамой. Девочке надоели ее коньки, и ее мама подарила их маленькому Жене. Ему очень понравился такой подарок, и, что удивительно, размер коньков подошел идеально. Так, в конце февраля 1987 Евгения приняли в секцию фигурного катания. Его тренером стала Татьяна Скала. Под ее руководством он получил свой первый приз – «Хрустальный конек», ему было всего 7 лет. Потом пришел новый тренер – Михаил Маковеев.

Среди юных волгоградских фигуристов он славился железным нравом, врожденной справедливостью и верой в таланты. С ним, к 11 годам Женя мог сделать пять тройных прыжков, что под силу не каждому взрослому фигуристу. Но тут случилось непоправимое: ледовую арену закрыли (на ее месте открыли автосалон). Женя не смог найти себя в другом виде спорта и обратился за помощью к своему учителю. Маковеев отвез его в Санкт-Петербург, к Мишину.

Северная столица для фигуристов тех лет была вотчиной Алексея Николаевича Мишина. У него никогда не было недостатка в учениках, а в то время спрос на его преподавание возрос еще больше, ведь один из его учеников получил олимпийское «золото». Так что у Жени был всего один шанс заинтересовать Мишина. И ему это удалось, его приняли в команду. Но трудности были еще впереди. Он был одиноким мальчиком 12 лет в чужом большом городе без копейки денег и без дома. Ему приходилось разрываться между учебой в обычной школе и тренировками по фигурному катанию, старшие «товарищи» не пропускали случая поиздеваться над хилым и одиноким новичком. Ему дали комнату в коммуналке, где он сам заботился о себе. У мамы не часто выходило навещать сына, потом она все-таки переехала к младшему отпрыску.

Через год упорных тренировок пришли первые результаты: он занял 6 место в чемпионате России и на чемпионате для юниоров в Австралии. В 14 у него произошла первая серьезная травма – на тренировке перед соревнованиями «Cup of Russia» ему «защемило» спину. Но, не смотря на боль, он принял решение продолжить борьбу: после обезболивающего укола он занял 4 место среди взрослых. В этот же год он стал самым юным в истории соревнований чемпионом-юниором. С этого момента он переходит во взрослые соревнования.

Ведущий: А каких популярных футболистов вы знаете?

Да, Роналду, действительно, профессиональный спортсмен.

Криштиану Роналду родился 5 февраля 1985 года. Португальский футболист, названный в честь Рональда Рейгана (40-й президент США), - четвертый ребенок в семье. Спортсмен с теплотой вспоминает детство, утверждая, что родители делали все, чтобы дети ни в чем не нуждались. В детстве самым лучшим подарком для мальчика был мяч - с ним ребенок не расставался никогда.

С 8 лет Роналду занимался в команде «Андоринья», где работал отец будущей знаменитости. Затем Криштиану играл в местном клубе «Насьонал», а несколькими годами позже уже выступал в молодежной академии лиссабонского «Спортинга». В августе 2001 года состоялся дебют форварда в составе «Спортинга» в матче против лиссабонского «Атлетико». В этом матче, выйдя на замену, Роналду отличился забитым мячом. Параллельно форвард играл за сборную Португалии, участвуя в молодежном чемпионате Европы.

Техника, скорость, а также физические данные (рост Криштиану – 185 см, вес - 80 кг) стали главными преимуществами португальского форварда на футбольном поле. Результаты футболиста заинтересовали многих тренеров, которые первыми хотели заполучить перспективного нападающего.

30 сентября 2015 года Роналду забил 500-й гол в карьере, снова став лучшим бомбардиром клуба. Португалец сумел поразить ворота соперников 324 раза в 308 играх, обойдя легендарного Рауля, который забил 323 мяча в 741 игре. Видео голов Ронни (прозвище Криштиану Роналду) и сегодня набирают тысячи просмотров в Сети.

Ведущий: Вот мы с вами узнали на примере известных спортсменов, как это идти к своей цели несмотря ни на что. А у вас есть среди спортсменов свои кумиры? Можете ли вы рассказать нам о них?

Эти известные спортсмены не из обеспеченных семей, они добились всего сами своим упорством и трудом. Нет гарантии, что кто-то сможет стать профессиональным спортсменом, но для того чтобы в будущем просто быть здоровым и с подтянутым, сильным телом, я вас призываю, занимайтесь спортом.

Ведущий: А теперь давайте поиграем и представим себя настоящими спортсменами. Сейчас под музыку я вам буду показывать движения, вы должны угадать к какому виду спорта это относится. Как только угадаете, повторяйте за мной движения.

Ведущий: Отлично, вы сегодня постарались на славу.

Как вы уже знаете, на каждом мероприятии мы пририсовываем нашим человечкам детали, вот и сегодня я вам предлагаю добавить элемент, подходящий под тему нашего мероприятия.

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?

- что ты узнал нового?

- занимаешься ли ты каким-либо видом спорта?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Источники

Сайт	Риа	Новости.	[Электронный	ресурс]	—
URL: http://www.biograph.ru/index.php/whoiswho/2/1258-tretyakva					

Приложение 9

Воспитательное мероприятие 6 «Активия»

Цель мероприятия: Ознакомление воспитанников с последствиями вредных привычек.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: листы бумаги, ручки.

Стимулирующие приемы: Беседа, игра.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами побеседуем о том, к какой жизни может привести ведение здорового образа жизни, и какую роль играют в нашей жизни привычки. Для начала предлагаю провести упражнение «Ассоциации».

Упражнение «Ассоциации»

Каждый участник подбирает ассоциации к слову «Здоровье». Затем идет обсуждение выбранных ассоциаций.

Перечень возможных ассоциаций: спорт, правильное питание, хорошее самочувствие, отличное настроение, здоровое тело.

Ведущий: Да, вы верно подобрали ассоциации.

Наше с вами здоровье напрямую связано с нашими привычками. Для того, чтобы поддерживать свое здоровье, нам нужно выполнять одни и те же действия. Например, чтобы оставаться сильным и выносливым, мы должны постоянно заниматься спортом, спорт должен стать нашей привычкой.

Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы:

- Что такое привычка?

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

- Какие бывают привычки?
- Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?
- К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?

Ведущий: Рассмотрим привычки, негативно влияющие на здоровье человека. На экране вы видите вредные привычки. Как вы думаете, ребята, к каким последствиям ведут данные привычки?

	Вредные привычки	Последствия
1.	Курение	Ухудшение внешнего вида Развитие болезней таких как: рак,

	заболевания сердечно – сосудистой системы, патологии органов пищеварения, болезни дыхательной системы, болезни полости рта, нарушение опорно – двигательного аппарата.
2. Употребление алкоголя	Ухудшение внешнего вида Развитие различного рода болезней
3. Неправильное питание	Депрессии, плохое настроение, раздражительность. Ухудшение внешнего вида Развитие болезней пищеварительной системы.
2. Малоподвижный образ жизни	Ожирение. Психические расстройства. Ухудшение внешнего вида. Развитие болезней сердца. Потеря тонуса мышц.

А теперь рассмотрим полезные привычки

	Полезные привычки	Последствия
1.	Правильное питание	Жизнь без болезней.
2.	Занятие спортом	Умение стойко выносить любые трудности. Подтянутое и сильное тело.
3.	Активный образ жизни	Отличное настроение Заряд энергии

Мы с вами видим, что вредные привычки разрушают нашу жизнь, полезные же привычки способствуют нашему развитию.

Теперь давайте поговорим о ваших привычках:

- Какие у вас есть полезные привычки?
- А есть ли у вас вредные привычки?
- Что повлияло на формирование ваших привычек?
- В чем мешают вам вредные привычки?
- Каковы последствия ваших вредных привычек?
- От каких привычек вы хотели бы избавиться?
- Что для этого необходимо? (сила воли, умение сказать нет)

Ведущий: Спасибо, что каждый из вас рассказал о своих привычках. Тем самым вы смогли высказаться и, возможно, осознать, какую опасность несут вредные привычки.

Теперь давайте добавим элементы нашему человечку (гантели, полезная еда, мяч, книга), который придерживается здорового образа жизни.

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?

- что нового ты узнал на этом мероприятии?

- захотелось ли тебе поменять свои привычки или начать следовать новым?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Приложение 10

Воспитательное мероприятие 7 «Позитивия»

Цель мероприятия: Содействие в формировании навыков саморегуляции.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: маты.

Стимулирующие приемы: игра, беседа, аутотренинг.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами посетим страну «Позитивия». В этой стране мы научимся самоконтролю и выдержке.

Для начала проведем небольшую разминку и поиграем в игру «Вождь».

Игра «Теневой вождь»

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: Один из играющих выходит из комнаты. Остальные члены команды выбирают «вождя», который задает группе любые движения и меняет их через некоторое время. Задача вошедшего определить «вождя». В случае удачи «вождь» сам выходит за дверь, и игра повторяется с новым «вождем».

Ведущий: Отлично! Теперь приступим к основному этапу нашего мероприятия.

«Как сказать «НЕТ».

Цель: развитие умения отстаивать свое мнение.

Ведущий: В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сейчас мы постараемся отработать этот навык по «шагам», для того, чтобы Вы могли пользоваться им в своей жизни.

Сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей.

Рассмотрите ситуации, предложенные детьми, когда подростки «на слабо» делают что-то опасное для здоровья. Ситуации, для которых значимые сверстники предлагают выпить, «уколоться», «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку.

Ведущий: Давайте рассмотрим, какие нужно делать шаги при правильно отказе.

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.

3. Оставаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.

Для второго шага - если что-то не ясно, спросите: «Что Вы имеете в виду?».

Для пятого шага, - если Вы отказали, человек может попытаться Вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, Вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело». Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей, Однако, эта способность также важна, как и способность сказать «да».

Упражнение «Отказ»

Инструкция: Участники встают в круг. Выбирается по желанию один участник, и он встает в центр круга. Другие участники пытаются его спровоцировать на какие-либо действия. Он же должен постараться преодолеть этот натиск, отказывая им, приводя аргументы.

Ведущий: А теперь давайте успокоимся. Предлагаю провести аутогенную тренировку.

Аутогенная тренировка

Текст для успокоения.

Примите удобную позу. Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно.

Представьте, что Вы находитесь на горной поляне, с которой открывается безумно красивый вид: далекие вершины, покрытые хвоей, пологие склоны, десятки мелких горных потоков, объединяющихся у подножия в хрустально-чистое озеро. В нем, как в зеркале, отражаются голубые небеса и белоснежные облака.

Вы глубоко и с удовольствием вдыхаете легкий прозрачный горный воздух. Он наполняет легкие и вместе с кровью проникает в каждую клеточку Вашего тела. Чувствуете, как легкость и чистота наполняют Вас. Ощущаете запах молодой свежей травы. Трогаете ее руками – сочную, ярко-зеленую.

А вот мимо пролетела яркая лесная птичка и села на ветку растущего рядом куста с неизвестными ягодами. Это ее мир, ее дом. Как и Ваш. Здесь чувствуете себя уверенно и безопасно. Вы спокойны, уравновешены, а Ваши мысли ясны и четки. Вы знаете, что должны делать, куда должны двигаться дальше.

Глубоко вдохните и откройте глаза.

Теперь давайте добавим элементы нашим человечкам.

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?

- что нового ты узнал на этом мероприятии?

- трудно ли тебе было отказывать и не идти на уступки других?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Источники

1. Игры для создания эмоционального настроя.- [Электронный ресурс].-URL: <http://www.spb-zerkalny.ru/doc/metod-dlya-nastroya.pdf>
2. Тренинговое занятие «Сопротивление социальному давлению. Как сказать нет и не потерять друзей».- [Электронный ресурс].-URL: <https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-soprotivlenie-socialnomu-davleniyu-kak-skazat-net-i-ne-poteryat-druzey-255694.html>

Приложение 11

Воспитательное мероприятие 8 «Вредландия»

Цель мероприятия: Содействие осознанию воспитанниками вреда алкогольной, наркотической и табачной зависимостей.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: картинки с изображением вредных продуктов.

Стимулирующие приемы:

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в страну «Вредландия». В страну, в которой мы узнаем, как вредные привычки влияют на наш организм. Для начала хотелось бы узнать, как вы относитесь к вредным привычкам?

Ведущий: Теперь давайте с вами посмотрим небольшие видеоролики на тему «Вредные привычки». И первый наш видеоролик будет о вреде алкоголя.

Просмотр видеоролика «Алкоголизм».

Ведущий: Какие эмоции вы испытываете после просмотра видеоролика?

Приятно ли вам было наблюдать за последствиями алкогольной зависимости?

Что больше всего запомнилось из ролика?

Ведущий: Да, действительно, алкоголь может разрушить жизнь человека мгновенно. Теперь давайте посмотрим видеоролик на тему «Курение».

Просмотр видеоролика «Курение».

Ведущий: Какие же теперь вы испытали эмоции и чувства?

Вредит ли курение нашему организму?

К каким последствиям может привести курение?

Что больше всего вам запомнилось из данного видеоролика?

Ведущий: Курение-это наркотик, и этот наркотик разрушает наш организм. Предлагаю перейти к последнему видеоролику «Наркомания».

Просмотр видеоролика «Наркомания»

Ведущий: Что вы чувствуете после просмотра видеоролика?

Комфортно ли вам было смотреть этот видеоролик?

Насколько тяжелыми бывают последствия от употребления наркотиков?

Ведущий: Ребята, спасибо, что внимательно посмотрели все видеоролики. Я понимаю, что тема очень серьезная и тяжелая, как вы думаете, почему вам нужно знать о последствиях вредных привычек?

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам добавить соответствующие элементы нашим жителям Вселенной.

Ведущий: Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?

-какие эмоции ты испытывал во время просмотра видеороликов?

- задумался ли ты о том, какой вред наносят вредные привычки нашему организму?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Приложение 12

Воспитательное мероприятие 9 «Презенталия»

Цель мероприятия: Содействие в осознании вреда наркотиков, табака и алкоголя.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: фломастеры, листки чистой бумаги.

Стимулирующие приемы: Конкурс презентаций, флешмоб.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы посетим страну «Презенталия». В этой стране мы с вами будем создавать презентации на тему «Вредные привычки». Каждый из вас по очереди будет создавать презентацию, а другие в это время будут рисовать рисунки также на тему «Вредные привычки». В конце мероприятия каждый из вас будет защищать свои презентации перед аудиторией.

Ведущий: Итак, ты можешь выбрать тему своей будущей презентации: «Алкоголизм», «Курение», «Наркомания». На компьютере дана информация и картинки, ты вправе выбрать содержание твоей презентации.

Ведущий: Отлично, ты выбрал тему презентации – это «Алкоголизм», давай теперь приступим к созданию презентации. Я заранее подготовила информацию на эту тему, давай вместе посмотрим и выберем основное.

Текст

Алкоголизм

Сегодня любой врач-специалист прекрасно знает, насколько страшным является вред алкоголя. Да, Минздрав регулярно предупреждает. Правда, не слишком громко – часто для проформы. А между тем вред действительно наносится просто страшный.

От употребления алкоголя могут страдать органы и системы организма:

- сосуды и сердце;
- мочевыделительная система;
- желудок и кишечник;
- репродуктивная система;
- нервная система.

Исследователи установили, что вред влияния алкоголя на организм женщины намного выше, чем на мужской. Это объясняется строением и особенностями женского организма. Толерантность к алкоголю у женщин намного ниже, чем у мужчин, поэтому женский алкоголизм развивается быстрее и лечится намного труднее

Вред алкоголя на организм ребенка и подростка выражается в следующем:

- нарушение химических процессов в мозге и нервной системе ребенка, вызывает задержку в развитии, нарушение памяти;
- снижаются способности подростка к учебе и другим областям науки, творчества;
- снижается способность к логическому и абстрактному мышлению;
- проявление психозов и депрессий;
- дети и подростки эмоционально деградируют, снижается реальное восприятие окружающего мира.

Очень важно в семье и образовательных учреждениях рассказывать о вреде алкоголя для подростков и школьников. Регулярная профилактическая беседа о вреде алкоголя поможет оградить детей от пагубного пристрастия и дальнейшего алкоголизма.

Ведущий: Мы отлично с тобой справились и создали, на мой взгляд, очень содержательную презентацию. Сейчас ты можешь пройти в комнату, где находятся остальные ребята и нарисовать рисунок на тему «Вредные привычки».

Приглашаем следующего воспитанника создавать презентацию.

Ведущий: Сейчас мы с тобой будем создавать презентацию, ты готов? Отлично! Ты можешь выбрать тему своей будущей презентации: «Алкоголизм», «Курение», «Наркомания». На компьютере дана информация и картинки, ты вправе выбрать содержание твоей презентации. Ты определился и выбрал тему «Курение», давай теперь приступим к созданию презентации.

Курение

Курение — это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают её всерьез.

Распространение табака встречало поначалу сильное противодействие. Но постепенно запрет на курение отменялся, возникла даже мода на сигареты.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. опыты показали, что животные даже гибнут под действием никотина. «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Заметно возросло количество аллергических заболеваний.

Влияние курения на подростков и детей:

- в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах;
- на организм девочки табак действует гораздо сильнее: вянет кожа, быстрее сипнет голос;

- курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие, поэтому табак и школьник несовместимы.

Сейчас я покажу здоровые лёгкие и те, которые «прокурены».

Если вы будете курить у вас будут такие легкие.

Школьные годы — это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Чем раньше дети, подростки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему и в дальнейшем отказаться от курения им будет очень трудно.

Ведущий: Мы справились и создали отличные презентации! Сейчас ты можешь присоединиться к своим друзьям и нарисовать рисунок на тему «Вредные привычки».

Приглашаем следующего воспитанника создавать презентацию.

Ведущий: Сейчас нам предстоит с тобой создать презентацию. Тему ты можешь выбрать на свое усмотрение. Ты определился с темой, давай приступим к созданию презентации. Я заранее подготовила информацию на эту тему, давай вместе посмотрим, что нам подойдет.

Наркомания

Наркотики — это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере над собой и утрате чувства реальности.

Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу.

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки.

Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь:

- СПИД,
- гепатит и другие.
- Нарастает эмоциональное опустошение,
- возникает раздражительность,
- апатия,
- расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие.

Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита.

Ведущий: мы отлично поработали и создали содержательную презентацию. Сейчас ты можешь присоединиться к ребятам, которые рисуют рисунки на тему «Вредные привычки».

Тесты презентации оформляются в программе Microsoft office word и распечатывается на бумаге.

Ведущий: Итак, все приготовили свои презентации, теперь давайте каждый представит свою презентацию. Для этого я вам заранее раздала листочки, на которых есть содержания ваших презентаций. Можете читать по листочку, представляя свои презентации.

Ведущий: Вы отлично справились с этим заданием!

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?
- что нового ты узнал?
- понравилось ли тебе выступать перед аудиторией?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Источники

1. Сайт RuSlav.ru [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: <http://www.russlav.ru/alkogolizm/vred-alkogolya-dlya-organizma.html>

Приложение 13

Воспитательное мероприятие 9 «Антивредия»

Цель мероприятия: Создание условий для формирования у воспитанников осознания ценности ведения ЗОЖ. **Условия проведения воспитательного мероприятия:**

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: видеокамера.

Стимулирующие приемы: создание видеоролика.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас будет необычное мероприятие, мы с вами будем снимать фильм под названием «Быть здоровым-здорово!» Как вы представляете этот фильм, что будет в содержании данного фильма? В процессе съемки я буду брать у вас интервью, задавая вопросы о здоровом образе жизни, тем самым мы с вами проверим, насколько вы усвоили материал.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ

- Что такое правильное питание? Что в него входит?
- Сколько раз ты можешь отжаться от пола? Покажи, пожалуйста.
- Посетив страну «Вредландия», вы задумались о том, как влияют на наш организм вредные привычки?
- А сами больше не будете следовать вредным привычкам? Почему вы так решили?
- Ты за вредные привычки или за правильные? Почему?
- Что в себя включает здоровый образ жизни?
- Что для тебя значит быть здоровым?

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- когда ты давал интервью, ты отвечал на вопросы осознанно?

- понравилось ли вам давать интервью?

- Трудные ли для тебя были вопросы?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Приложение 14

Воспитательное мероприятие 10 «Успехия»

Цель мероприятия: Создание условий для формирования у воспитанников мотивации на ЗОЖ.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: картинки с изображением спортивного инвентаря.

Стимулирующие приемы: пример.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня нам предстоит посетить страну «Успехия». В этой стране мы встретимся с сильным, ловким и быстрым человеком.

..... расскажет вам свою биографию и историю успеха, расскажет вам, с какими трудностями ему пришлось столкнуться.

Ведущий: Для начала расскажите, пожалуйста, почему Вы решили заниматься именно этим видом спорта, что натолкнуло Вас на это?

Ведущий: Бывали ли случаи, когда хотелось все бросить и как вы с этим справлялись?

Ведущий: Что дает вам мотивацию идти дальше и не сдаваться?

Ведущий: Как вы считаете, стоит ли детям заниматься спортом, учитывая риск получения различных травм?

Ведущий: Как вообще повлиял спорт на вашу жизнь?

Ведущий: Как вы думаете, чтобы было с Вами, если бы Вы не стали заниматься спортом?

Ведущий: Что Вы посоветуете ребятам?

Ведущий: Ребята, Вы можете задать вопросы, которые вас интересуют.

Приложение 15

Воспитательное мероприятие 10 «Закрепландия»

Цель мероприятия: Закрепление знаний о ЗОЖ.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в кабинете, оснащенном экраном, видеопроектором и компьютером, что позволит сопровождать рассказ ведущего и детей, показом слайдов на экране.

Реквизит: цветные карандаши, фломастеры.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами закрепим знания об основах здорового образа жизни и поиграем в игру «Что? Где? Когда?»

Предлагаю познакомиться с правилами игры.

1. Принимать участие будут две команды: вы и команда специалистов по здоровому образу жизни.
2. Каждый специалист будет давать задание, а вы, обсудив, должны выполнить это задание всей командой. Время на обсуждение 1 минута.
3. Если вы не смогли выполнить задание, то команда специалистов получает один балл.
4. Всего будет шесть заданий от следующих специалистов: диетолог, спортсмен, психолог, врач.
5. Вам нужно выбрать капитана команды, функция которого - назначать тех участников, которые будут выполнять задание.

Ведущий: Сейчас, ребята, предлагаю вам выбрать капитана и придумать название команды.

Итак, первое задание будет от диетолога. «Из предложенных на картинках блюд и продуктов составьте план питания на день». Время на обсуждение дается 1 минута, на счет три вы начинаете обсуждение. Один, два, три...начали!

Обсуждение 1 мин.

Ведущий: Капитан команды, кого вы назначили выполнить это задание? Отлично, тогда показывайте.

Ведущий: Какие вы молодцы! Идем дальше. Второй вопрос будет от спортсмена, и он звучит следующим образом: «Отожмитесь каждый по 20 раз и сделайте 30 приседаний».

Выполнение задания 5 мин.

Ведущий: Какие вы сильные! Отлично справились с этим заданием.

Ведущий: Следующее задание от психолога: «Сейчас вы должны, приводя аргументы, убедить меня в том, что вредные привычки пагубно влияют на жизнь человека. Время на

это задание 5 минут, если за это время вы не убедите меня, то балл достается команде специалистов. Итак, начали».

Ведущий: Все же вы убедили меня и доказали, что вредные привычки-это зло.

Ведущий: Следующее задание от врача. Оно звучит следующим образом: «Разгадайте анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями». Время на разгадку 3 мин.

- ТАРПИДАСАКА (спартакиада)
- ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)
- ДАЛИПОМИА (олимпиада)
- ИМЯНАКРОНА (наркомания)

Ведущий: Вы отлично справились с этим заданием!

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?
- что нового ты узнал или ты уже все знал?
- как ты думаешь, пригодятся ли тебе эти знания?
- будешь ли ты следовать правилам здорового образа жизни?

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Приложение 16

Воспитательное мероприятие 12 «Здоровия»

Цель мероприятия: Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности совместно с детьми.

Условия проведения воспитательного мероприятия:

Воспитательное мероприятие проводится в спортивном зале.

Реквизит: листы белой бумаги, фломастеры, цветные карандаши.

Стимулирующие приемы: Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности совместно с детьми

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и родители! Как вы знаете, мы с вами отправились в путешествие по Вселенной здорового образа жизни и сегодня мы посетим предпоследнюю страну под названием «Мама, папа, я – спортивная семья». И начнем мы наше мероприятие с выступления ребят. Они подготовили нам презентации о вредных привычках и сейчас их представят.

Сейчас будет представлена презентация на тему «Алкоголизм».

Игра «Крокодил»

Цель: талантливо и артистично показать слово, используя при этом язык жестов и язык тела.

От каждой команды игроков выходит капитан и встает перед своей командой. Ведущий показывает карточку команде игроков, которые по очереди с помощью жестов, языка тела показывают загаданное слово капитану команды. Выигрывает та команда, где участники лучше смогут показать слова, а капитан их быстрее отгадает.

Продукты	Вид спорта	инвентарь
правильного		
питания		
вода	Баскетбол	Мяч
огурец	Бокс	Гиря
морковка	Волейбол	Обруч
молоко	Теннис	Штанга
Курица(белок)	Кёрлинг	скакалка
капуста	Фигурное катание	Канат
рыба	Сноуборд	Шлем
орехи	Лыжный спорт	Ключка
яблоко	Биатлон	парашют
Яйцо	Шахматы	Очки

Ведущий: Следующая наша игра «Перейди болото»

Игра "Перейди болото"

Каждый получает по два листа бумаги. Бумага будет служить «кочками», по которым можно перейти через «болото» - обозначенную полосу в помещении. Продвигаться

можно, только вставая обеими ногами, и только на свои листы - «кочки». Кто быстрее всех переберётся через «болото», тот и победил!

Ведущий: Все отлично справились! Ребята, на протяжении нашего путешествия, мы снимали с вами небольшой фильм. Теперь я предлагаю нам всем вместе посмотреть этот фильм.

Надеюсь, что и правда задумались о ведении здорового образа жизни и не будете следовать вредным привычкам.

Ведущий: А теперь давайте немного потанцуем!

Танец «Арива»

Ведущий: Отлично, вы сегодня постарались на славу.

Мне бы хотелось узнать ваши впечатления о сегодняшнем занятии.

- что тебе запомнилось больше всего?
- что нового ты узнал о питании?
- какие чувства ты испытываешь, осознавая, что это уже предпоследнее занятие?
- будешь ли ты в дальнейшем следовать правилам здорового образа жизни?

Теперь я предлагаю завершить мероприятие чаепитием!

Ведущий: До скорой встречи, ребята!

Приложение 17







